



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Лицей Технический г.о.Самара

Меню дневного рациона на 04.10.2022

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП" *[Signature]*

Согласовано:

Директор МБОУ Лицей Технический г.о.Самара *[Signature]*

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---	-------------------------

**Завтрак**

80	Котлеты из говядины с томатным соусом.	ккал-131, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10	
180	Рис отварной с маслом.	ккал-215, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-35	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный	ккал-106, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
501	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-497, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-71	<b>75-00</b>

**Обед**

250/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
100	Рыба тушёная в томате с овощами	ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3	
170	Картофельное пюре с маслом и с зелёным горошком.	ккал-143, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-18	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
816	<b>Итого за Обед</b>	ккал-666, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-93	<b>95-00</b>

**Полдник**

100	Булочка "Плетёнка"	ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57	
200	Напиток кисломолочный Кефир	ккал-113, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
300	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-504, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-65	<b>40-00</b>

**Витаминизация 1 - 4 классы**

120	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-53, Углеводы-12	
120	<b>Итого за Витаминизация 1 - 4 классы</b>	ккал-53, Углеводы-12	<b>19-09</b>

Зав. производством *[Signature]* Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор *[Signature]* Брюнчугина Е.Н.