



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Лицей Технический г.о.Самара

Меню дневного рациона на 10.10.2022



Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"



Согласовано:

Директор МБОУ Лицей Технический г.о.Самара

| Выход (г)                         | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------------------------------|---|---|-------------------------|
| <b>Завтрак</b>                    |   |   |                         |
| 50                                | Сардельки отварные  | ккал-82, Белки-5, Жиры-7  |                         |
| 200/10                            | Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным      | ккал-303, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-38                                     |                         |
| 200/11                            | Чай с молоком и сахаром                                   | ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13                                       |                         |
| 30                                | Хлеб пшеничный  | ккал-106, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15                                      |                         |
| 501                               | <b>Итого за Завтрак</b>                                   | ккал-565, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-66                                    | <b>75-00</b>            |
| <b>Обед</b>                       |   |   |                         |
| 250/10/1                          | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа | ккал-98, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9  |                         |
| 250                               | Плов из филе птицы со свежим огурцом                      | ккал-387, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-50                                    |                         |
| 200                               | Напиток из черной смородины.                              | ккал-68, Углеводы-17  |                         |
| 60                                | Хлеб пшеничный  | ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29                                      |                         |
| 30                                | Ржаной хлеб.  | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14   |                         |
| 801                               | <b>Итого за Обед</b>                                      | ккал-770, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-119                                   | <b>95-00</b>            |
| <b>Полдник</b>                    |   |   |                         |
| 100                               | Пирог "Школьный"  | ккал-481, Белки-4, Жиры-19, Углеводы-72                                     |                         |
| 200/11                            | Чай с сахаром.  | ккал-45, Углеводы-11  |                         |
| 311                               | <b>Итого за Полдник</b>                                   | ккал-525, Белки-5, Жиры-19, Углеводы-84                                     | <b>40-00</b>            |
| <b>Витаминизация 1 - 4 классы</b> |   |   |                         |
| 200                               | Сок в ассортименте  | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33  |                         |
| 200                               | <b>Итого за Витаминизация 1 - 4 классы</b>                | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33  | <b>19-09</b>            |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор

Брюнчугина Е.Н.