



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Лицей Технический г.о.Самара

Меню дневного рациона на 13.10.2022

Утверждаю:

Генеральный директор

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)
Завтрак			
180	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким.	ккал-359, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-33	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный	ккал-106, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
80	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-36, Углеводы-8	
501	Итого за Завтрак	ккал-545, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-66	75-00
Обед			
250/1	Суп картофельный с пшеном и зеленью укропа	ккал-110, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-20	
155	Пельмени мясные отварные со сливочным маслом.	ккал-307, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-31	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
40	Ржаной хлеб	ккал-68, Белки-3, Углеводы-13	
706	Итого за Обед	ккал-703, Белки-26, Жиры-14, Углеводы-110	95-00
Полдник			
100	Гребешок "Школьный"	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61	
200	Напиток кисломолочный Ряженка	ккал-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
300	Итого за Полдник	ккал-459, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-69	40-00
Витаминизация 1 - 4 классы			
200	Морс клюквенный "Школьный"	ккал-62, Углеводы-15	
200	Итого за Витаминизация 1 - 4 классы	ккал-62, Углеводы-15	19-09

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брончугина Е.Н.