

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Лицей Технический г.о.Самара

Меню дневного рациона на 24.10.2022

Утверждаю:

Генеральный директор

аврискина

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)
<u>Завтрак</u>			
10	Сыр порционнo	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
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	
55	Маффины	ккал-268, Белки-3, Жиры-13, Углеводы-35	
30	Хлеб пшеничный	ккал-106, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
516	Итого за Завтрак	ккал-786, Белки-18, Жиры-31, Углеводы-101	75-00
<u>Обед</u>			
250/10/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	ккал-107, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	
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	Итого за Обед	ккал-780, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-121	95-00
<u>Полдник</u>			
100	Пирог "Школьный"	ккал-481, Белки-4, Жиры-19, Углеводы-72	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
311	Итого за Полдник	ккал-525, Белки-5, Жиры-19, Углеводы-84	40-00
<u>Витаминация 1 - 4 классы</u>			
200	Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
200	Итого за Витаминация 1 - 4 классы	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	19-09

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.