



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Лицей Технический г.о.Самара с 7 до 11 лет  
Меню дневного рациона на 14.06.2023

Утверждаю:

Генеральный директор



Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара



Бурискина

| Выход (г)             | Наименование блюда                              | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------------------|---|---|-------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b> |   |   |                         |
| 90                    | Тефтели мясные с томатным соусом                | ккал-152, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-8                                      |                         |
| 150                   | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.       | ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21                                      |                         |
| 200                   | Чай со смородиной                               | ккал-39, Углеводы-10  |                         |
| 30                    | Батон пшеничный                                 | ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15                                       |                         |
| 70                    | Апельсин (нарезка)                              | ккал-26, Белки-1, Углеводы-6  |                         |
| 540                   | <b>Итого за Завтрак</b>                         | ккал-435, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-60                                    |                         |
| <b><u>Обед</u></b>    |   |   |                         |
| 10/250/               | Рассольник Ленинградский с мясом,               |   |                         |
| 5/1                   | сметаной и укропом                              | ккал-169, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-21                                      |                         |
| 250                   | Рыба запеченая с картофелем со сметанным соусом | ккал-362, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-20                                    |                         |
| 200                   | Напиток из плодов шиповника.                    | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24  |                         |
| 60                    | Хлеб пшеничный                                  | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36                                      |                         |
| 30                    | Хлеб ржаной.                                    | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14   |                         |
| 806                   | <b>Итого за Обед</b>                            | ккал-879, Белки-32, Жиры-33, Углеводы-114                                   |                         |
|                       | <b>Итого за день</b>                            | ккал-1 314, Белки-45, Жиры-49, Углеводы-174                                 | <b>204-65</b>           |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.