



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Лицей Технический г.о.Самара

Меню дневного рациона на 15.02.2023

Утверждаю:

Генеральный директор

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



Аврискина



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

Завтрак

|          |                                      |  |              |
|----------|--------------------------------------|--|--------------|
| 105      | Омлет натуральный с маслом           | ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2  |              |
| 150/15/5 | Макаронные изделия отварные с сыром. | ккал-254, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-35  |              |
| 200/11   | Чай с сахаром.                       | ккал-45, Углеводы-11                     |              |
| 30       | Хлеб пшеничный                       | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18    |              |
| 516      | <b>Итого за Завтрак</b>              | ккал-557, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-66 | <b>75-00</b> |

Обед

|       |   |   |              |
|-------|---|---|--------------|
| 250/1 | Суп картофельный с горохом и зеленью.             | ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18    |              |
| 100   | Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом. | ккал-138, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-8     |              |
| 150   | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.         | ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21    |              |
| 200   | Напиток из плодов шиповника                       | ккал-124, Белки-1, Углеводы-30            |              |
| 60    | Хлеб пшеничный                                    | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36    |              |
| 30    | Ржаной хлеб.                                      | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14             |              |
| 791   | <b>Итого за Обед</b>                              | ккал-781, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-126 | <b>96-00</b> |

Полдник

|     |                             |  |              |
|-----|-----------------------------|--|--------------|
| 100 | Плюшка "Московская"         | ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60  |              |
| 200 | Напиток кисломолочный Кефир | ккал-113, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8    |              |
| 300 | <b>Итого за Полдник</b>     | ккал-471, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-68 | <b>45-00</b> |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.