



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Лицей Технический г.о.Самара с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 12.09.2023

Утверждаю:

Согласовано:

Генеральный директор ООО "КШП"

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Н.Аврискина



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

Завтрак

| | | | |
|----------|-------------------------|--|--------------|
| 10 | Масло порционно | ккал-66, Жиры-7 | |
| 230 | Плов с мясом | ккал-421, Белки-10, Жиры-22, Углеводы-47 | |
| 200/11/9 | Чай с лимоном, сахаром | ккал-46, Углеводы-11 | |
| 40 | Хлеб пшеничный. | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24 | |
| 500 | Итого за Завтрак | ккал-654, Белки-13, Жиры-30, Углеводы-82 | 75-00 |

Обед

| | | | |
|-------|--|---|--------------|
| 250/1 | Суп картофельный с вермишелью и укропом. | ккал-122, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-23 | |
| 105 | Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным. | ккал-92, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-6 | |
| 170 | Картофельное пюре с маслом и огурцом консервированным. | ккал-134, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20 | |
| 200 | Кисель | ккал-124, Углеводы-31 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 30 | Хлеб ржаной. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 816 | Итого за Обед | ккал-720, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-131 | 96-00 |

Полдник

| | | | |
|--------|--------------------------------|--|--------------|
| 100/10 | Блинчики со сгущенным молоком. | ккал-235, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-34 | |
| 200 | Компот из сухофруктов. | ккал-72, Углеводы-18 | |
| 310 | Итого за Полдник | ккал-307, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-52 | 45-00 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Бриончугина Е.Н.