



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Лицей Технический г.о.Самара с 12 и старше

Меню дневного рациона на 28.03.2023

Согласовано:
Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Аврискина



| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------------------|--|---|-------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 5 | Масло порционно. | ккал-33, Жиры-4 | |
| 280 | Плов с мясом, кукуруза консервированная. | ккал-477, Белки-11, Жиры-23, Углеводы-56 | |
| 200/11/7 | Чай с лимоном и сахаром. | ккал-46, Углеводы-11 | |
| 50 | Хлеб пшеничный | ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30 | |
| 553 | Итого за Завтрак | ккал-707, Белки-16, Жиры-28, Углеводы-98 | 75-00 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 12,5/25 0/1 | Суп картофельный с вермишелью и цыплятами и укропом. | ккал-159, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23 | |
| 110 | Котлеты "Любительские" рыбные с соусом. | ккал-91, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-6 | |
| 180 | Картофельное пюре с маслом и зелёным горошком. | ккал-155, Белки-7, Жиры-5, 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 | |
| 843,5 | Итого за Обед | ккал-777, Белки-27, Жиры-17, Углеводы-130 | 96-00 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 150/20 | Блины со сгущенным молоком | ккал-408, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-68 | |
| 200 | Компот из сухофруктов. | ккал-72, Углеводы-18 | |
| 370 | Итого за Полдник | ккал-479, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-86 | 45-00 |

Зав. производством  Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор  Брюнчугина Е.Н.