



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Лицей Технический г.о.Самара

Меню дневного рациона на 03.03.2023

Утверждаю

Генеральный директор

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> | | | |
| 110 | <i>Тефтели из говядины со сметанно - томатным соусом</i> | ккал-187, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-10 | |
| 150 | <i>Картофельное пюре с маслом</i> | ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20 | |
| 200/11/3 ,5 | <i>Чай с лимоном и сахаром.</i> | ккал-46, Углеводы-11 | |
| 40 | <i>Хлеб пшеничный.</i> | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24 | |
| 514,5 | Итого за Завтрак | ккал-487, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-66 | 75-00 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 250/1 | <i>Солянка Домашняя с укропом</i> | ккал-118, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-9 | |
| 110 | <i>Котлеты рубленые из птицы с соусом</i> | ккал-176, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-11 | |
| 150 | <i>Вермишель отварная с маслом сливочным</i> | ккал-188, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33 | |
| 200 | <i>Компот из сухофруктов.</i> | ккал-72, Углеводы-18 | |
| 60 | <i>Хлеб пшеничный</i> | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 30 | <i>Ржаной хлеб.</i> | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 801 | Итого за Обед | ккал-802, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-121 | 96-00 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 100 | <i>Ватрушка с творогом.</i> | ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46 | |
| 200 | <i>Напиток из черной смородины.</i> | ккал-68, Углеводы-17 | |
| 300 | Итого за Полдник | ккал-377, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-62 | 45-00 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.