

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 11.01.2024

Утверждаю:

Генеральный директор

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.И. Давыдова

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

**Завтрак**

100	Биточки "Школьные" с соусом томатным	ккал-150, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-10	
210	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой	ккал-260, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-37	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
550	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>ккал-570, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-81</b>	<b>85-00</b>

**Обед**

250/1	Суп картофельный с горохом и зеленью.	ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18	
100	Рыба тушёная в томате с овощами	ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3	
180	Рис отварной с маслом.	ккал-215, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-35	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
821	<b>Итого за Обед</b>	<b>ккал-799, Белки-29, Жиры-21, Углеводы-124</b>	<b>110-00</b>

**Полдник**

150	Крендель "Сахарный".	ккал-297, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-46	
200	Компот из изюма..	ккал-94, Углеводы-23	
350	<b>Итого за Полдник</b>	<b>ккал-391, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-69</b>	<b>45-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.