

ООО "Комбинат школьного питания"



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

Меню дневного рациона на 28.12.2023

Утверждаю:

Согласовано:

Генеральный директор

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



Т.Н.Авдеева

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

Завтрак

200	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
100	Яблоко свежее (нарезка).	ккал-44, Углеводы-10	
551	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-590, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-80	<b>75-00</b>

Обед

250/5/1	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	ккал-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	
280	Жаркое по-домашнему с мясом и огурцом консервированным	ккал-395, Белки-8, Жиры-29, Углеводы-24	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
826	<b>Итого за Обед</b>	ккал-796, Белки-18, Жиры-35, Углеводы-101	<b>96-00</b>

Полдник

150	Витушка с изюмом.	ккал-475, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-82	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
350	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-547, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-100	<b>45-00</b>

Витаминизация

200	Сок фруктовый (200 мл)	ккал-68, Углеводы-16	
200	<b>Итого за Витаминизация</b>	ккал-68, Углеводы-16	<b>18-01</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.