

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 15.11.2023

Утверждаю:

Генеральный директор



Н.Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



| Выход (г)            | Наименование блюда                                    | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------------|---|---|-------------------------|
| <b>Завтрак</b>       |   |   |                         |
| 60                   | Омлет натуральный .                                   | ккал-97, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1  |                         |
| 180/15/6             | Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным | ккал-290, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-41                                     |                         |
| 200/11               | Чай с сахаром.  | ккал-45, Углеводы-11  |                         |
| 30                   | Хлеб пшеничный..                                      | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18                                       |                         |
| 502                  | <b>Итого за Завтрак</b>                               | ккал-522, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-71                                    | <b>75-00</b>            |
| <b>Обед</b>          |   |   |                         |
| 250/1                | Суп картофельный с горохом и зеленью.                 | ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18                                      |                         |
| 100                  | Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом .    | ккал-163, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-7                                      |                         |
| 150                  | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.             | ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21                                      |                         |
| 200                  | Напиток из плодов шиповника.                          | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24  |                         |
| 60                   | Хлеб пшеничный  | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36                                      |                         |
| 30                   | Хлеб ржаной .   | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14   |                         |
| 791                  | <b>Итого за Обед</b>                                  | ккал-781, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-119                                   | <b>96-00</b>            |
| <b>Полдник</b>       |   |   |                         |
| 100                  | Плюшка "Московская"                                   | ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60                                     |                         |
| 200                  | Напиток кисломолочный Кефир                           | ккал-113, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8                                       |                         |
| 300                  | <b>Итого за Полдник</b>                               | ккал-471, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-68                                    | <b>45-00</b>            |
| <b>Витаминизация</b> |   |   |                         |
| 200                  | Морс из смородины Школьный                            | ккал-65, Углеводы-16  |                         |
| 200                  | <b>Итого за Витаминизация</b>                         | ккал-65, Углеводы-16  | <b>18-01</b>            |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.