

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 16.01.2024

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Утверждаю:

Генеральный директор

Т.Н.Аврискина

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
280	Плов с мясом.	ккал-496, Белки-11, Жиры-24, Углеводы-59	
290/11/ 3,5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
554,5,	Итого за Завтрак	ккал-759, Белки-16, Жиры-33, Углеводы-100	85-00
Обед			
250/Г	Суп картофельный с вермишелью и укропом.	ккал-122, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-23	
100	Котлеты рыбные с соусом томатным.	ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
180	Картофельное пюре с маслом и огурцом консервированным	ккал-117, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15	
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	Итого за Обед	ккал-693, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-115	110-00
Полдник			
150/15	Оладьи с повидлом.	ккал-425, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-73	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
376	Итого за Полдник	ккал-470, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-84	45-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.