



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 30.11.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

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) |
|-----------|--------------------|---|-------------------------|
|-----------|--------------------|---|-------------------------|

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 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| 110 | Яблоко свежее (нарезка). | ккал-49, Углеводы-11 | |
| 551 | Итого за Завтрак | ккал-564, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-75 | 75-00 |

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 | Итого за Обед | ккал-796, Белки-18, Жиры-35, Углеводы-101 | 96-00 |

Полдник

| | | | |
|-----|-------------------------|--|--------------|
| 150 | Витушка с изюмом. | ккал-475, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-82 | |
| 200 | Молоко кипячёное | ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9 | |
| 350 | Итого за Полдник | ккал-591, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-91 | 45-00 |

Витаминизация

| | | | |
|-----|-------------------------------|----------------------|--------------|
| 200 | Морс клюквенный Школьный | ккал-62, Углеводы-15 | |
| 200 | Итого за Витаминизация | ккал-62, Углеводы-15 | 18-01 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.