



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 12.10.2023

Утверждаю  
Генеральный директор ООО «КШП»

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Аврискина

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	Кисель	ккал-124, Углеводы-31	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
70	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-31, Углеводы-7	
500	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-626, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-91	<b>75-00</b>

Обед

250/5/1	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	ккал-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	
250	Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной	ккал-393, Белки-8, Жиры-29, Углеводы-25	
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	
796	<b>Итого за Обед</b>	ккал-794, Белки-18, Жиры-35, Углеводы-102	<b>96-00</b>

Полдник

100	Витушка с изюмом.	ккал-318, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-55	
200	Молоко кипячёное	ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	
300	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-434, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-64	<b>45-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.