ООО "Комбинат школьного питания" Утверждаю:

МБОУ Лицей Созвездие 131/2 г.о.Самара Генеральный директор ООО "Комбинат Школьного Питания" Промышленного района

Меню дневного рациона

на 04.04.2022

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Лицей Созвездие г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
15	*Ветчина порционно .*	ккал-42, Белки-3, Жиры-3	
200/10	*Каша геркулесовая вязкая с маслом сливочным*	ккал-303, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-38	
200/11	*Чай с молоком*	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
30	*Батон пшеничный*	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
55	*Маффины*	ккал-268, Белки-3, Жиры-13, Углеводы-35	
521	**Итого за Завтрак**	ккал-766, Белки-19, Жиры-32, Углеводы-101	*75-00*
	Обед		
250/1	*Борщ с капустой и картофелем с зеленью укропа*	ккал-104, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	
110	*Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом.*	ккал-131, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-11	
150	*Рис отварной с маслом*	ккал-203, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	
200	*Напиток из чёрной смородины*	ккал-68, Углеводы-17	
60	*Хлеб пшеничный*	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	*Ржаной хлеб.*	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
801	**Итого за Обед**	ккал-724, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-120	*95-00*
	Полдник		
100	*Пирог"Школьный"*	ккал-481, Белки-4, Жиры-19, Углеводы-72	
200/11	*Чай с сахаром*	ккал-45, Углеводы-11	
311	**Итого за Полдник**	ккал-525, Белки-5, Жиры-19, Углеводы-84	*40-00*
	Витаминизация 1 - 4 классы		
200	*Сок фруктовый (200 мл)*	ккал-68, Углеводы-16	
200	**Итого за Витаминизация 1 - 4 классы**	ккал-68, Углеводы-16	*16-55*

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания" Утверждаю:
МБОУ Лицей Созвещдие 131/2 г.о.Самг Генеральный директор ООО "Комбинат
Школьного Питания" Промышленного района
Меню дневного рациона Т.Н.Аврискина
на 05.04.2022

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		
10	*Сыр порционно*	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
100	*Сарделька отварная с соусом.*	ккал-135, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-5	
180	*Макаронные изделия отварные с маслом сливочным*	ккал-239, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-41	
200	*Кофейный напиток с молоком*	ккал-130, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20	
30	*Батон пшеничный*	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
520	**Итого за Завтрак**	ккал-616, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-82	*75-00*
	Обед		
250/1	*Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа*	ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	
110	*Колобки из мяса цыплят "Школьные".*	ккал-119, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-10	
150	*Картофельное пюре с маслом*	ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	
200	*Напиток клюквенный Школьный*	ккал-62, Углеводы-15	
60	*Хлеб пшеничный*	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	*Ржаной хлеб.*	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
801	**Итого за Обед**	ккал-677, Белки-24, Жиры-15, Углеводы-112	*95-00*
	Полдник		
100/20	*Оладьи со сгущенным молоком*	ккал-330, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-52	
200	*Напиток из плодов вишни*	ккал-73, Углеводы-17	
320	**Итого за Полдник**	ккал-403, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-69	*40-00*
	Витаминизация 1 - 4 классы		
200	*Морс из чёрной смородины "Школьный"*	ккал-65, Углеводы-16	
200	**Итого за Витаминизация 1 - 4 классы**	ккал-65, Углеводы-16	*16-55*

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания" Утверждаю:
МБОУ Лицей Созвездие 131/2 г.о.Самара Генеральный директор ООО "Комбинат

Меню дневного рациона Школьного Питания" Промышленного района
на 06.04.2022 Т.Н.Аврискина

Согласовано:
Директор МБОУ Лицей
Созвездие г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
10	*Сыр порционно*	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
40	*Яйцо вареное*	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
200/10	*Каша пшенная молочная с маслом*	ккал-318, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-44	
200/11/3,5	*Чай с лимоном и сахаром*	ккал-46, Углеводы-11	
30	*Батон пшеничный*	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
504,5	**Итого за Завтрак**	ккал-539, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-71	*75-00*
	Обед		
250/1	*Суп картофельный с горохом и зеленью укропа*	ккал-144, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22	
110	*Тефтели, тушенные со сметанно - томатным соусом*	ккал-187, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-10	
150	*Каша гречневая вязкая с маслом сливочным*	ккал-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	
200	*Компот из смеси сухофруктов*	ккал-72, Углеводы-18	
60	*Хлеб пшеничный*	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	*Ржаной хлеб.*	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
801	**Итого за Обед**	ккал-767, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-114	*95-00*
	Полдник		
100	*Плюшка "Московская"*	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200	*Сок в ассортименте*	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
300	**Итого за Полдник**	ккал-494, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-93	*40-00*
	Витаминизация 1 - 4 классы		
100	*Апельсин (нарезка)*	ккал-38, Белки-1, Углеводы-8	
100	**Итого за Витаминизация 1 - 4 классы**	ккал-38, Белки-1, Углеводы-8	*16-55*

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания" Утверждаю:
МБОУ Лицей Созвездие 131/2 г.о.Самара Генеральный директор ООО "Комбинат
Меню дневного рациона Школьного Питания" Промышленного района
на 07.04.2022 Т.Н.Авриокина

Согласовано:
Директор МБОУ Лицей
Созвездие г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
100	*Морковь , припущенная с сахаром.*	ккал-55, Белки-1, Углеводы-12	
150/20	*Вареники из творога со сгущенным молоком*	ккал-348, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-43	
200	*Кисель*	ккал-124, Углеводы-31	
30	*Батон пшеничный*	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
500	**Итого за Завтрак**	ккал-605, Белки-23, Жиры-12, Углеводы-102	*75-00*
	Обед		
250/1	*Рассольник Ленинградский с зеленью укропа*	ккал-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-20	
90	*Хлебцы рыбные с соусом сметанным с томатом*	ккал-125, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-6	
180	*Пюре гороховое..*	ккал-292, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-40	
200	*Напиток из апельсинов*	ккал-67, Углеводы-17	
60	*Хлеб пшеничный*	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	*Ржаной хлеб.*	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
811	**Итого за Обед**	ккал-838, Белки-40, Жиры-19, Углеводы-127	*95-00*
	Полдник		
100	*Гребешок школьный*	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61	
200	*Напиток кисломолочный Ряженка*	ккал-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
300	**Итого за Полдник**	ккал-459, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-69	*40-00*
	Витаминизация 1 - 4 классы		
200	*Морс клюквенный "Школьный"*	ккал-62, Углеводы-15	
200	**Итого за Витаминизация 1 - 4 классы**	ккал-62, Углеводы-15	*16-55*

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания" Утверждаю:
МБОУ Лицей Созвездие 131/2 г.о.Самара Генеральный директор ООО "Комбинат
Школьного Питания" Промышленного района г.о.Самара
Т.В.Аврискина

Согласовано:
Директор МБОУ Лицей
Созвездие г.о.Самара

Меню дневного рациона
на 08.04.2022

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	
80	*Фрикадельки из говядины с томатным соусом.*	ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	
180	*Вермишель отварная с маслом сливочным*	ккал-216, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-35	
200	*Чай со смородиной*	ккал-39, Углеводы-10	
30	*Батон пшеничный*	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
500	**Итого за Завтрак**	ккал-515, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-70	*75-00*
	Обед		
250/10/1	*Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа*	ккал-107, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
230/20	*Плов из филе птицы со свежим огурцом*	ккал-387, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-50	
200	*Напиток из плодов шиповника*	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	*Хлеб пшеничный*	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	*Ржаной хлеб.*	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
801	**Итого за Обед**	ккал-812, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-127	*95-00*
	Полдник		
100	*Крендель Сахарный.*	ккал-292, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-61	
200	*Молоко кипячёное*	ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	
300	**Итого за Полдник**	ккал-408, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-70	*40-00*
	Витаминизация 1 - 4 классы		
100	*Апельсин (нарезка)*	ккал-38, Белки-1, Углеводы-8	
100	**Итого за Витаминизация 1 - 4 классы**	ккал-38, Белки-1, Углеводы-8	*16-55*

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания" Утверждаю:
МБОУ Лицей Созвездие 131/2 г.о.Самара Генеральный директор ООО "Комбинат
Школьного Питания" Промышленного района
Меню дневного рациона Т.Н.Аврискина
на 09.04.2022

Согласовано:
Директор МБОУ Лицей
Созвездие г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
110	*Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом.*	ккал-131, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-11	
150	*Картофельное пюре с маслом*	ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	
200/11	*Чай с сахаром*	ккал-45, Углеводы-11	
30	*Батон пшеничный*	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
501	**Итого за Завтрак**	ккал-387, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-57	*75-00*
	Витаминизация 1 - 4 классы		
200	*Морс из чёрной смородины "Школьный"*	ккал-65, Углеводы-16	
200	**Итого за Витаминизация 1 - 4 классы**	ккал-65, Углеводы-16	*16-55*

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания" Утверждаю:
МБОУ Лицей Созвездие 131/2 г.о.Самар Генеральный директор ООО "Комбинат
Меню дневного рациона Школьного Питания" Промышленного района
на 11.04.2022 Т.Н.Аврискина

Согласовано:
Директор МБОУ Лицей
Созвездие г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
20	*Сыр порционно.*	ккал-69, Белки-5, Жиры-5	
40	*Яйцо вареное*	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
200/10	*Каша Дружба вязкая молочная со сливочным маслом*	ккал-259, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-33	
200/11	*Чай с молоком*	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
30	*Батон пшеничный*	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
511	**Итого за Завтрак**	ккал-544, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-63	*75-00*
	Обед		
250/10/1	*Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа*	ккал-98, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9	
100	*Филе куриное тушеное с томатным соусом*	ккал-114, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-3	
150	*Каша гречневая вязкая с маслом сливочным*	ккал-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	
200	*Кисель*	ккал-124, Углеводы-31	
60	*Хлеб пшеничный*	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	*Ржаной хлеб.*	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
801	**Итого за Обед**	ккал-701, Белки-29, Жиры-17, Углеводы-107	*95-00*
	Полдник		
100	*Коврижка медовая "Пчелка Жу Жу"*	ккал-430, Белки-5, Жиры-20, Углеводы-58	
200/11	*Чай с сахаром*	ккал-45, Углеводы-11	
311	**Итого за Полдник**	ккал-475, Белки-5, Жиры-20, Углеводы-69	*40-00*
	Витаминизация 1 - 4 классы		
200	*Сок в ассортименте*	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
200	**Итого за Витаминизация 1 - 4 классы**	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	*16-55*

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания" Утверждаю:
МБОУ Лицей Созвездие 131/2 г.о.Сама Генеральный директор ООО "Комбинат Школьного Питания" Промышленного района
Т.Н.Аврискина

Согласовано:
Директор МБОУ Лицей Созвездие г.о.Самара

Меню дневного рациона
на 12.04.2022

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
100	*Котлеты "Сочные" из филе куриного с томатным соусом*	ккал-106, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-5	
180	*Рис отварной с маслом .*	ккал-215, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-35	
200	*Чай со смородиной*	ккал-39, Углеводы-10	
30	*Батон пшеничный*	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
510	**Итого за Завтрак**	ккал-439, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-65	*75-00*
	Обед		
250/1	*Суп картофельный с вермишелью и зеленью укропа*	ккал-122, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-23	
100	*Рыба, тушенная в томате с овощами*	ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3	
150/10	*Картофельное пюре с маслом сливочным и с зелёным горошком*	ккал-137, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	
200	*Компот из смеси сухофруктов*	ккал-72, Углеводы-18	
60	*Хлеб пшеничный*	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	*Ржаной хлеб.*	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
801	**Итого за Обед**	ккал-683, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-108	*95-00*
	Полдник		
100	*Рожок с повидлом*	ккал-334, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-58	
200	*Напиток кисломолочный Кефир*	ккал-113, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
300	**Итого за Полдник**	ккал-446, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-66	*40-00*
	Витаминизация 1 - 4 классы		
100	*Яблоко свежее (нарезка)*	ккал-44, Углеводы-10	
100	**Итого за Витаминизация 1 - 4 классы**	ккал-44, Углеводы-10	*16-55*

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания" Утверждаю:
Генеральный директор ООО "Комбинат Школьного Питания" Промышленного района
Т.Н.Аврискина

Согласовано:
Директор МБОУ Лицей Созвездие г.о.Самара

МБОУ Лицей Созвездие 131/2 г.о.Самара

Меню дневного рациона
на 13.04.2022

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
30	*Ветчина порционно*	ккал-84, Белки-7, Жиры-6	
200/25/5	*Макаронные изделия отварные с сыром...*	ккал-345, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-47	
200/11	*Чай с сахаром*	ккал-45, Углеводы-11	
30	*Батон пшеничный*	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
501	**Итого за Завтрак**	ккал-552, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-73	*75-00*
	Обед		
250/10/1	*Суп рисовый с томатом, чесноком, сметаной и зеленью укропа*	ккал-164, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-20	
100	*Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом, с соусом.*	ккал-195, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-12	
150	*Каша перловая вязкая*	ккал-138, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22	
200	*Напиток из плодов шиповника*	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	*Хлеб пшеничный*	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	*Ржаной хлеб.*	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
801	**Итого за Обед**	ккал-816, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-122	*95-00*
	Полдник		
100	*Плюшка "Московская"*	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200	*Сок в ассортименте*	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
300	**Итого за Полдник**	ккал-494, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-93	*40-00*
	Витаминизация 1 - 4 классы		
200	*Морс клюквенный "Школьный"*	ккал-62, Углеводы-15	
200	**Итого за Витаминизация 1 - 4 классы**	ккал-62, Углеводы-15	*16-55*

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания" Утверждаю:

МБОУ Лицей Созвездие 131/2 г.о.Сам Генеральный директор ООО "Комбинат Школьного Питания" Промышленного района

Меню дневного рациона

на 14.04.2022

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Лицей Созвездие г.о.Самара

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	
50	*Сосиски отварные.*	ккал-100, Белки-5, Жиры-9	
200/10	*Каша кукурузная вязкая молочная с маслом*	ккал-292, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-42	
200	*Кофейный напиток с молоком*	ккал-130, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20	
30	*Батон пшеничный*	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
500	**Итого за Завтрак**	ккал-666, Белки-18, Жиры-32, Углеводы-77	*75-00*
	Обед		
250/5/1	*Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа*	ккал-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	
105	*Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом..*	ккал-206, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-12	
150	*Пюре гороховое.*	ккал-236, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-33	
200	*Напиток из апельсинов*	ккал-67, Углеводы-17	
60	*Хлеб пшеничный*	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	*Ржаной хлеб.*	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
801	**Итого за Обед**	ккал-815, Белки-42, Жиры-20, Углеводы-118	*95-00*
	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	**Итого за Полдник**	ккал-434, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-64	*40-00*
	Витаминизация 1 - 4 классы		
200	*Сок в ассортименте*	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
200	**Итого за Витаминизация 1 - 4 классы**	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	*16-55*

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания" Утверждаю:
МБОУ Лицей Созвездие 131/2 г.о.Сама Генеральный директор ООО "Комбинат
Меню дневного рациона Школьного Питания" Промышленного района
на 15.04.2022 Т.Н.Аврюкина

Согласовано:
Директор МБОУ Лицей
Созвездие г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
75	*Морковь , припущенная с сахаром.*	ккал-41, Белки-1, Углеводы-9	
150/30	*Запеканка из творога с рисом и повидлом*	ккал-405, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-48	
200/11/7	*Чай с лимоном и сахаром*	ккал-46, Углеводы-11	
30	*Батон пшеничный*	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
503	**Итого за Завтрак**	ккал-570, Белки-24, Жиры-15, Углеводы-84	*75-00*
	Обед		
250/5/1	*Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.*	ккал-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	
155	*Пельмени мясные отварные со сливочным маслом*	ккал-307, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-31	
200	*Кисель*	ккал-124, Углеводы-31	
60	*Хлеб пшеничный*	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	*Ржаной хлеб.*	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
701	**Итого за Обед**	ккал-743, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-117	*95-00*
	Полдник		
50/50	*Сосиска запеченная в тесте*	ккал-252, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-23	
200/11	*Чай с сахаром*	ккал-45, Углеводы-11	
311	**Итого за Полдник**	ккал-297, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-34	*40-00*
	Витаминизация 1 - 4 классы		
200	*Сок фруктовый (200 мл)*	ккал-68, Углеводы-16	
200	**Итого за Витаминизация 1 - 4 классы**	ккал-68, Углеводы-16	*16-55*

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания" Утверждаю:
МБОУ Лицей Созвездие 131/2 г.о.Самара Генеральный директор ООО "Комбинат Школьного Питания" Промышленного района г.о.Самара Г.Н.Аврискина

Согласовано:
Директор МБОУ Лицей Созвездие г.о.Самара

Меню дневного рациона
на 16.04.2022

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
60	*Икра кабачковая.*	ккал-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	
200	*Рагу из цыплят .*	ккал-246, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-18	
200/11	*Чай с сахаром*	ккал-45, Углеводы-11	
30	*Батон пшеничный*	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
501	**Итого за Завтрак**	ккал-441, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-49	*75-00*
	Витаминизация 1 - 4 классы		
100	*Апельсин (нарезка)*	ккал-38, Белки-1, Углеводы-8	
100	**Итого за Витаминизация 1 - 4 классы**	ккал-38, Белки-1, Углеводы-8	*16-55*

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания" Утверждаю:
МБОУ Лицей Созвездие 131/2 г.о.Самар Генеральный директор ООО "Комбинат Школьного Питания" Промышленного района
Меню дневного рациона
на 18.04.2022
Т.Н.Аврясина

Согласовано:
Директор МБОУ Лицей Созвездие г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
15	*Ветчина порционно .*	ккал-42, Белки-3, Жиры-3	
200/10	*Каша геркулесовая вязкая с маслом сливочным*	ккал-303, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-38	
200/11	*Чай с молоком*	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
30	*Батон пшеничный*	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
55	*Маффины*	ккал-268, Белки-3, Жиры-13, Углеводы-35	
521	**Итого за Завтрак**	ккал-766, Белки-19, Жиры-32, Углеводы-101	*75-00*
	Обед		
250/1	*Борщ с капустой и картофелем с зеленью укропа*	ккал-104, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	
110	*Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом.*	ккал-165, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-12	
150	*Рис отварной с маслом*	ккал-203, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	
200	*Напиток из чёрной смородины*	ккал-68, Углеводы-17	
60	*Хлеб пшеничный*	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	*Ржаной хлеб.*	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
801	**Итого за Обед**	ккал-758, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-121	*95-00*
	Полдник		
100	*Пирог"Школьный"*	ккал-481, Белки-4, Жиры-19, Углеводы-72	
200/11	*Чай с сахаром*	ккал-45, Углеводы-11	
311	**Итого за Полдник**	ккал-525, Белки-5, Жиры-19, Углеводы-84	*40-00*
	Витаминизация 1 - 4 классы		
200	*Морс вишневый "Школьный"*	ккал-66, Углеводы-16	
200	**Итого за Витаминизация 1 - 4 классы**	ккал-66, Углеводы-16	*16-55*

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор Брюнчугина Е.Н.