

СОГЛАСОВАНО

Сит. Сетяверова
ПодписьСетяверова
расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "КОП Промышленное питание при АЭС" Самарин А.Ю.



Меню дневного рациона 80 школа на 01.12.2015

Выход (г)	Наименование блюда	энерг. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
5/30	Бутерброд с маслом сливочным	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
	Масло сливочное, Хлеб пшеничный		
40	Яйцо вареное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0	
	Яйцо		
150	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	ккал-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21	
	Крупа гречневая, Масло растительное, Соль		
180	Чай (с сахаром)	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
	Чай, Сахар-песок		
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток из черной смородины	ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
	Черная смородина, Сахар-песок		
-ОБЕД-			
12,5/200/1	Суп картофельный с вермишелью с курицей, зелень	ккал-132, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-18	
	Курица, Лук репчатый, Масло растительное, Картофель, Морковь, Зелень, Макароны, Соль		
200	Плов из пшеницы с огурцом консервированным	ккал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38	
	Курица, Масло растительное, Морковь, Крупа рисовая, Соль, Лук репчатый, Томатная паста, Огурцы соленные		
180	Компот из сухофруктов	ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17	
	Сухофрукты, Сахар-песок		
30	Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
	Хлеб пшеничный		
20	Хлеб ржаной	ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
	Хлеб ржаной		
-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-			
70	Суфле рыбное	ккал-101, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	
	Рыба (минтай), Яйцо, Соль, Молоко, Масло сливочное, Мука, Масло растительное		
150	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	ккал-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14	
	Картофель, Масло растительное, Соль		
200	Кисель из натурального сока	ккал-132, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-33	
	Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный		
40	Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
	Хлеб пшеничный		
7	Хлебцы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
	Хлебцы кукурузные		
Итого за день:		ккал-1524, Белки-52, Жиры-41, Углеводы-233	210

Калькулятор

Сит. Сетяверова

Бригадир поваров