

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "КОП Промышленного района г.о. Самара"

Аврискин А.Ю.

Меню дневного рациона 80 школа на 12.01.26 аллергики

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

Итого за день: ккал-1524, Белки-52, Жиры-41, Углеводы-233**210**

Калькулятор

Бригадир поваров