

СОГЛАСОВАНО

*Сейф*  
подпись

*Сетерова А.В.*  
расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

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

Аверискин А.Ю.

подпись

расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 80 школа на 12.01.26

| Выход<br>(г)                 | Наименование блюда                                                                                                                                        | эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>-ЗАВТРАК-</b>             |                                                                                                                                                           |                                                                               |                               |
| 10/20                        | <b>бутерброд с маслом сливочным</b><br>Хлеб пшеничный, Масло сливочное                                                                                    | ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10                                        |                               |
| 200/5                        | <b>Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным</b><br>Крупа манная, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль                                         | ккал-216, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31                                        |                               |
| 180                          | <b>Чай с молоком</b><br>Чай, Молоко, Сахар-песок                                                                                                          | ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12                                         |                               |
| <b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>      |                                                                                                                                                           |                                                                               |                               |
| 100                          | <b>Напиток фруктовый</b><br>компотная смесь, Сахар-песок                                                                                                  | ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8                                          |                               |
| <b>-ОБЕД-</b>                |                                                                                                                                                           |                                                                               |                               |
| 12,5/200/1                   | <b>Суп картофельный с вермишелью с курицей, зелень</b><br>Курица, Лук репчатый, Масло растительное, Картофель, Морковь, Зелень, Макароны, Соль            | ккал-132, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-18                                        |                               |
| 200                          | <b>Плов из птицы с огурцом консервированным</b><br>Курица, Масло растительное, Морковь, Крупа рисовая, Соль, Лук репчатый, Томатная паста, Огурцы соленые | ккал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38                                      |                               |
| 180                          | <b>Компот из сухофруктов</b><br>Сухофрукты, Сахар-песок                                                                                                   | ккал-68, Белки-0, Углеводы-17                                                 |                               |
| 30                           | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный                                                                                                                   | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18                                         |                               |
| 20                           | <b>Хлеб ржаной</b><br>Хлеб ржаной                                                                                                                         | ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7                                          |                               |
| <b>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</b> |                                                                                                                                                           |                                                                               |                               |
| 70                           | <b>Суфле рыбное</b><br>Рыба (минтай), Яйцо, Соль, Молоко, Масло сливочное, Мука, Масло растительное                                                       | ккал-101, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5                                        |                               |
| 150                          | <b>Картофельное пюре</b><br>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль                                                                                      | ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14                                        |                               |
| 200                          | <b>Кисель из натурального сока</b><br>Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный                                                                    | ккал-132, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-33                                        |                               |
| 30                           | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный                                                                                                                   | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18                                         |                               |
| 50                           | <b>Печенье "К кофе"</b><br>Печенье "К кофе"                                                                                                               | ккал-250, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-38                                        |                               |

Итого за день: ккал-1756, Белки-55, Жиры-51, Углеводы-267

210

Калькулятор

Бригадир поваров