



Директор ООО "КОД" промышленного района г.о. Самара"

Аврискин А.Ю.
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 80 школа на 16.12.25 аллергики

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
200	Каша кукурузная на воде с маслом раст	ккал-187, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-33	
	Крупа кукурузная, Сахар-песок, Соль, Масло растительное		
180	Чай со смородиной	ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9	
	Чай, Сахар-песок, Черная смородина		
50	Яблоки свежие парезка	ккал-22, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-5	
	Яблоки		
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Сок фруктовый	ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
	Сок фруктовый		
-ОБЕД-			
200/1	Суп овощной на бульоне с укропом	ккал-61, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8	
	Зеленый горошек, Капуста б/к, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Соль, Зелень		
70	Котлеты куриные рубленные с томатным соусом	ккал-120, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
	Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль		
130	Каша пшеничная вязкая с маслом растительным	ккал-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
	Крупа пшеничная, Соль, Масло растительное		
200	Напиток из апельсинов	ккал-67, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17	
	Апельсины, Сахар-песок		
30	Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
	Хлеб пшеничный		
30	Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
	Хлеб ржаной		
-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-			
50	Филе куриное отварное	ккал-68, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-0	
	Филе куриное, Морковь, Соль		
150	Вермишель отварная с маслом растительным	ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34	
	Лапша, Соль, Масло растительное		
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
	Хлеб пшеничный		
200/1/7	Чай с лимоном с сахаром	ккал-46, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
	Чай, Сахар-песок, Лимон		
30	Икра кабачковая	ккал-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	
	Икра кабачковая		
7	Хлебцы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
	Хлебцы кукурузные		

Итого за день: ккал-1274, Белки-44, Жиры-28, Углеводы-210

210

Калькулятор

Бригадир поваров