



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "КОП Промышленность"

Самара

Александр А.Ю.

Меню дневного рациона 80 школа на 17.12.2017



Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

30/5/10 **Бутерброд с маслом сливочным и сыром**
Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Сыр

-ЗАВТРАК-

ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15

50 **Икра морковная**

Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар-песок, Соль

ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5

105 **Омлет натуральный с маслом**

Яйцо, Молоко, Соль, Масло сливочное

ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2

180 **Чай с молоком**

Чай, Молоко, Сахар-песок

ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12

100 **Напиток из шиповника**

Плоды шиповника, Сахар-песок

-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-

ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10

150/5/1 **Щи из свежей капусты со сметаной, зелень**

Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Сметана, Зелень

-ОБЕД-

ккал-50, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6

70 **Тефтели мясные, соус томатный**

Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Мясо говядины, Мука, Соль, Морковь, Томатная паста, Сахар-песок

ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9

150 **Гороховое пюре с огурцом консервированным**

Крупа горох, Масло сливочное, Соль, Огурцы соленые

ккал-201, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-28

180 **Компот из изюма**

Изюм, Сахар-песок

ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25

20 **Хлеб пшеничный**

Хлеб пшеничный

ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12

20 **Хлеб ржаной**

Хлеб ржаной

ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7

-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-

50 **Ватрушка с повидлом**

Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло, Мука, Яйцо, Масло растительное

ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37

80 **Рыба тушеная с овощами**

Рыба (минтай), Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль

ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2

130 **Рис отварной**

Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль

ккал-182, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-32

180 **Чай с сахаром**

Чай, Сахар-песок

ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7

20 **Хлеб пшеничный**

Хлеб пшеничный

ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12

Итого за день: ккал-1623, Белки-62, Жиры-54, Углеводы-220

210

Калькулятор

Бригадир поваров