

СОГЛАСОВАНО

подпись: *Смирнов А.А.*
расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

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

подпись: *Аверискин А.Ю.*
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 80 школа на 22.12.25 аллергики

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
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 геркулесовая на воде с маслом раст. Крупа геркулес, Сахар-песок, Соль, Масло растительное	ккал-124, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	
180	Чай (с сахаром) Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток из шиповника Плоды шиповника, Сахар-песок	ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
-ОБЕД-			
200/1	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом Картофель, Крупа горох, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль, Зелень	ккал-98, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-14	
70	Биточки куриные с томатным соусом Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-120, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
130	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль	ккал-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
180	Напиток лимонный Лимон, Сахар-песок	ккал-55, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-14	
40	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
40	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-19	
-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-			
48	Сушки сушки	ккал-216, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-33	
50	Рыба припущенная (без масла) Рыба (минтай), Лук репчатый, Морковь, Соль	ккал-72, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-0	
150	Картофельное пюре Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль	ккал-114, Белки-3, 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	

Итого за день: ккал-1650, Белки-54, Жиры-46, Углеводы-255

210

Калькулятор

Бригадир поваров