

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Авдускин А.Ю.

подпись

расшифровка подписи

подпись

расшифровка подписи

Меню дневного рациона 80 школа на 27.11.25

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>-ЗАВТРАК-</u>			
500	Булочка с маслом сливочным	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
	Масло сливочное, Хлеб пшеничный		
200/5	Каша молочная питательная с маслом сл.	ккал-214, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-29	
	Молоко, Крупа пшено, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное		
180	Чай с молоком	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
	Чай, Сахар-песок, Молоко		
<u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u>			
100	Напиток кисло-молочный Снежок	ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
	Снежок		
<u>-ОБЕД-</u>			
200/5/1	Борщ из свежей капусты на со сметаной, укр	ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
	Свекла, Капуста б.к. Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сахар-песок, Масло растительное, Сметана, Зелень		
200	Птица тушеная с овощами с огурцом консервированным	ккал-224, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-19	
	Курица, Сметана, Мука, Соль, Масло растительное, Лук репчатый, Томатная паста, Картофель, Морковь, Зеленый горошек, Огурцы соевые		
180	Напиток апельсиновый	ккал-60, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
	Апельсины, Сахар-песок		
40	Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
	Хлеб пшеничный		
30	Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
	Хлеб ржаной		
<u>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</u>			
50	Булочка "Плетенка"	ккал-175, Белки-4, Жиры-46, Углеводы-29	
	Мука, Яйцо, Сахар-песок, Масло растительное, Дрожжи, Молоко, Соль, Яйцо, Сахар-песок, Масло растительное		
50	Икра морковная	ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5	
	Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар-песок, Соль		
70	Гуляш из филе отварной птицы	ккал-81, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-3	
	Филе куриное, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Мука, Соль, Томатная паста		
150	Каша перловая рассыпчатая	ккал-183, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-32	
	Крупа перловая, Соль, Масло сливочное		
200/10	Чай с сахаром с лимоном	ккал-34, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
	Чай, Сахар-песок, Лимон		
30	Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
	Хлеб пшеничный		

Итого за день: ккал-1646, Белки-59, Жиры-88, Углеводы-246

210

Калькулятор

Бригадир поваров