

СОГЛАСОВАНО

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

Аверскин А.Ю.

Меню дневного рациона 80 школа на 29.12.25

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