СОГЛАСОВАНО

подпись расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

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

Аврискин А.Ю.

подпись расшифровка подписи

# Меню дневного рациона 80 школа на 03.11.26

| Выход (г) | Наименование блюда | эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---|---|---|---|
| | | **-ЗАВТРАК-** | |
| 30/5/10 | ***Бутерброд с маслом сл.и сыром***<br>Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Сыр | **ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15** | |
| 200 | ***Суп молочный с макаронными изделиями***<br>Молоко, Макароны, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное | **ккал-153, Белки-6, Жиры-6** | |
| 180 | ***Чай (с сахаром)***<br>Чай, Сахар-песок | **ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7** | |
| | | **-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-** | |
| 100 | ***Бифидок***<br>бифидок | **ккал-56, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4** | |
| | | **-ОБЕД-** | |
| 200/1 | ***Суп полевой, зелень***<br>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Крупа пшено, Зелень, Масло растительное | **ккал-92, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16** | |
| 70 | ***Котлеты куриные с томатным соусом***<br>Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок | **ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7** | |
| 150 | ***Рагу из овощей***<br>Морковь, Лук репчатый, Капуста б/к, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар-песок, Соль, Картофель, Соль | **ккал-137, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-15** | |
| 180 | ***Напиток апельсиновый***<br>Апельсины, Сахар-песок | **ккал-60, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15** | |
| 20 | ***Хлеб пшеничный***<br>Хлеб пшеничный | **ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12** | |
| 40 | ***Хлеб ржаной***<br>Хлеб ржаной | **ккал-68, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-13** | |
| | | **-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-** | |
| 160 | ***Запеканка из творога с морковью, с соусом мол.***<br>Творог, Крупа манная, Масло растительное, Молоко, Морковь, Сахар-песок, Сметана, Сухари панировочные, Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Мука, Сахар-песок | **ккал-348, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-37** | |
| 200/10 | ***Чай с сахаром с лимоном***<br>Чай, Сахар-песок, Лимон | **ккал-34, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8** | |
| 20 | ***Хлеб пшеничный***<br>Хлеб пшеничный | **ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12** | |
| 50 | ***Сушки***<br>сушки | **ккал-216, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-33** | |
| 100 | ***Яблоко свежее (нарезка)***<br>Яблоки | **ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10** | |
| | ***Итого за день:*** | ккал-1627, Белки-51, Жиры-58, Углеводы-206 | ***210*** |

Калькулятор _____

Бригадир поваров _____