СОГЛАСОВАНО

Ширяева

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 аллергики

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	-ЗАВТРАК-		
50	***Бутерброд с повидлом*** Хлеб пшеничный, Повидло	**ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28**	
200	***Каша пшеничная жидкая на воде с маслом раст.*** Крупа пшеничная, Сахар-песок, Соль, Масло растительное	**ккал-154, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31**	
180	***Чай (с сахаром)*** Чай, Сахар-песок	**ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7**	
	-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-		
100	***Сок фруктовый*** Сок фруктовый	**ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16**	
	-ОБЕД-		
200/1	***Суп полевой, зелень*** Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Крупа пшено, Зелень, Масло растительное	**ккал-92, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16**	
70	***Котлеты куриные с томатным соусом*** 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*** Морковь, Лук репчатый, Капуста б/к, Картофель, Масло растительное, Соль	**ккал-156, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-14**	
200	***Напиток из апельсинов*** Апельсины, Сахар-песок	**ккал-67, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17**	
30	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	**ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18**	
30	***Хлеб ржаной*** Хлеб ржаной	**ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14**	
	-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-		
50	***Яблоко свежее*** Яблоки	**ккал-22, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-5**	
50	***Филе куриное отварное*** Филе куриное, Морковь, Соль	**ккал-68, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-0**	
150	***Вермишель отварная с маслом растительным*** Лапша, Соль, Масло растительное	**ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34**	
20	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	**ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12**	
200/11/7	***Чай с лимоном с сахаром*** Чай, Сахар-песок, Лимон	**ккал-46, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11**	
50	***Сушки*** сушки	**ккал-216, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-33**	
	Итого за день: ккал-1625, Белки-49, Жиры-41, Углеводы-265		*210*

Калькулятор _____

Бригадир поваров _____