СОГЛАСОВАНО

подпись

расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

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

подпись

Аврискин А.Ю.

расшифровка подписи

Меню дневного рациона 80 школа на 06.11.26

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*** Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Сыр	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
200/5	***Каша " Дружба" молочная жидкая с маслом*** Крупа пшено, Крупа рисовая, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-220, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33	
180	***Чай с молоком*** Чай, Молоко, Сахар-песок	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
	-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-		
100	***Йогурт*** йогурт	ккал-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-3	
	-ОБЕД-		
200/5/1	***Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, укр*** Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Сметана, Зелень	ккал-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8	
70	***Зразы " Ленивые " из говядиныс яйцом .с соусом том*** Мясо говядины, Хлеб пшеничный, Яйцо, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные, Мука, Морковь, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-98, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5	
160	***Каша гречневая вязкая,свекла отварная порционно*** Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль, Свекла	ккал-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19	
180	***Сок фруктовый*** Сок фруктовый	ккал-123, Белки-1, Углеводы-29	
20	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
40	***Хлеб ржаной*** Хлеб ржаной	ккал-68, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-13	
	-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-		
30	***Икра кабачковая*** Икра кабачковая	ккал-21, Белки-0, Жиры-1, Углеводы-2	
70	***Биточки "Детские" с соусом томатным*** Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль, Курица, Мясо говядины, Хлеб пшеничный	ккал-120, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7	
130	***Макаронные изделия отварные с маслом*** Макароны, Соль, Масло сливочное	ккал-172, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30	
200	***Чай с сахаром*** Чай, Сахар-песок	ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
50	***Булочка Домашняя*** Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
20	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
	Итого за день: ккал-1670, Белки-52, Жиры-56, Углеводы-239		210

Калькулятор

Бригадир поваров