СОГЛАСОВАНО

подпись Ширяева 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 аллергики

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	-ЗАВТРАК-		
30/20	***батон с повидлом*** Батон, Повидло	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	***Каша Дружба жидкая на воде с маслом раст.*** Крупа пшено, Крупа рисовая, Сахар-песок, Соль, Масло растительное	ккал-175, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-29	
180/10	***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	***Щи из свежей капусты с картофелем и зел.(без ТП)*** Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зелень, Масло растительное, Соль	ккал-56, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-8	
50	***Биточки рубленые куриные (без молока)*** Филе бедра куриное, Хлеб пшеничный, Соль, Масло растительное	ккал-71, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-4	
150	***Каша гречневая вязкая с маслом растительным*** Крупа гречневая, Масло растительное, Соль	ккал-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21	
180	***Сок фруктовый*** Сок фруктовый	ккал-123, Белки-1, Углеводы-29	
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	***Кабачковая икра*** Икра кабачковая	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
70	***Гуляш из птицы*** Курица, Лук репчатый, Морковь, Мука, Соль, Томатная паста, Масло растительное	ккал-93, Белки-15, Жиры-3, Углеводы-2	
150	***Макароны отварные с растительным маслом*** Макароны, Соль, Масло растительное	ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34	
180/6	***Чай с сахаром и яблоками*** Чай, Сахар-песок, Яблоки	ккал-32, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
20	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
50	***Сушки*** сушки	ккал-216, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-33	
	Итого за день: ккал-1658, Белки-54, Жиры-41, Углеводы-267		210

Калькулятор _____

Бригадир поваров _____