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 09.11.26

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 геркулесовая молочная жидкая с маслом*** Крупа геркулес, Молоко, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное	ккал-212, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-28	
180	***Какао напиток с молоком*** Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
	-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-		
100	***Молоко кипячёное*** Молоко	ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
	-ОБЕД-		
200/1	***Суп картофельный с горохом с укропом*** Картофель, Крупа горох, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль, Зелень	ккал-112, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-17	
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	
180	***Макаронные изделия с маслом сл. и икрой каб.*** Макароны, Масло сливочное, Соль, Икра кабачковая	ккал-234, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-36	
180	***компот из свежих яблок*** Яблоки, Сахар-песок	ккал-88, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-21	
30	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
50	***Хлеб ржаной*** Хлеб ржаной	ккал-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	
	-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-		
80	***Ежики Морские из рыбы с томатным соусом*** Рыба (минтай), Крупа рисовая, Молоко, Лук репчатый, Яйцо, Соль, Морковь, Масло растительное, Мука, Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль	ккал-78, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-5	
150	***Картофельное пюре*** Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль	ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14	
200	***Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)*** Сахар-песок, Крахмал картофельный, Клюква	ккал-121, Жиры-0, Углеводы-30	
50	***Печенье "Топленое молоко"*** печенье	ккал-250, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-38	
20	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
	Итого за день: ккал-1858, Белки-54, Жиры-57, Углеводы-276		210

Калькулятор _____

Бригадир поваров _____