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 09.11.26 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 геркулесовая жидкая на воде с маслом раст*** Крупа геркулес, Сахар-песок, Соль, Масло растительное	**ккал-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24**	
180/10	***Чай с сахаром*** Чай, Сахар-песок	**ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7**	
		-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-	
100	***Напиток из шиповника*** Плоды шиповника, Сахар-песок	**ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10**	
		-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**	
150	***Каша перловая рассыпчатая с маслом раст и зел.гор.*** Крупа перловая, Масло растительное, Соль, Зеленый горошек	**ккал-169, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28**	
180	***компот из свежих яблок*** Яблоки, Сахар-песок	**ккал-88, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-21**	
40	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	**ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24**	
40	***Хлеб ржаной*** Хлеб ржаной	**ккал-68, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-13**	
		-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-	
50	***Рыба припущенная (без масла)*** Рыба (минтай), Лук репчатый, Морковь, Соль	**ккал-72, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-0**	
130	***Картофельное пюре на отваре с маслом растительным.*** Картофель, Масло растительное, Соль	**ккал-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12**	
200	***Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)*** Сахар-песок, Крахмал картофельный, Клюква	**ккал-121, Жиры-0, Углеводы-30**	
30	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	**ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18**	
50	***Бутерброд с повидлом*** Хлеб пшеничный, Повидло	**ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28**	
	Итого за день:	ккал-1619, Белки-47, Жиры-39, Углеводы-269	***210***

Калькулятор _____

Бригадир поваров _____