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 10.11.26

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	
150	***Запеканка из творога с рисом с сусом молочным*** Крупа рисовая, Соль, Сахар-песок, Творог, Сухари панировочные, Яйцо, Сметана, Молоко, Масло сливочное, Мука, Масло растительное	ккал-285, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-25	
200	***Чай с молоком*** Чай, Сахар-песок, Молоко	ккал-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	
	-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-		
100	***Сок фруктовый*** Сок фруктовый	ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
	-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	
135	***Каша гречневая вязкая со сливочным маслом*** Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль	ккал-131, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-19	
180	***Компот из сухофруктов*** Сухофрукты, Сахар-песок	ккал-68, Белки-0, Углеводы-17	
20	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
20	***Хлеб ржаной*** Хлеб ржаной	ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
	-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-		
70	***Гуляш из птицы*** Курица, Лук репчатый, Морковь, Мука, Соль, Томатная паста, Масло растительное	ккал-93, Белки-15, Жиры-3, Углеводы-2	
150	***Каша перловая,кукуруза консервированная*** Крупа перловая, Масло сливочное, Соль, Кукуруза	ккал-167, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29	
200/10	***Чай с сахаром с лимоном*** Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-34, 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	
30	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
	Итого за день: ккал-1646, Белки-64, Жиры-54, Углеводы-225		210

Калькулятор

Бригадир поваров