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 аллергики

| Выход (г) | Наименование блюда | эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---|---|---|---|
| | **-ЗАВТРАК-** | | |
| 50 | ***Бутерброд с повидлом***<br>Хлеб пшеничный, Повидло | **ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28** | |
| 150 | ***Каша рисовая жидкая на воде с маслом раст***<br>Крупа рисовая, Сахар-песок, Соль, Масло растительное | **ккал-95, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-22** | |
| 180/10 | ***Чай с сахаром***<br>Чай, Сахар-песок | **ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7** | |
| | **-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-** | | |
| 100 | ***Сок фруктовый***<br>Сок фруктовый | **ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16** | |
| | **-ОБЕД-** | | |
| 200/1 | ***Щи из свежей капусты с картофелем и зел.(без ТП)***<br>Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зелень, Масло растительное, Соль | **ккал-56, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-8** | |
| 50 | ***Филе куриное отварное***<br>Филе куриное, Морковь, Соль | **ккал-68, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-0** | |
| 150 | ***Каша гречневая вязкая с маслом растительным***<br>Крупа гречневая, Масло растительное, Соль | **ккал-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21** | |
| 180 | ***Компот из сухофруктов***<br>Сухофрукты, Сахар-песок | **ккал-101, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25** | |
| 20 | ***Хлеб пшеничный***<br>Хлеб пшеничный | **ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12** | |
| 20 | ***Хлеб ржаной***<br>Хлеб ржаной | **ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7** | |
| | **-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-** | | |
| 50 | ***Кабачковая икра***<br>Икра кабачковая | **ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4** | |
| 70 | ***Гуляш из птицы***<br>Курица, Лук репчатый, Морковь, Мука, Соль, Томатная паста, Масло растительное | **ккал-93, Белки-15, Жиры-3, Углеводы-2** | |
| 150 | ***Макароны отварные с растительным маслом***<br>Макароны, Соль, Масло растительное | **ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34** | |
| 20 | ***Хлеб пшеничный***<br>Хлеб пшеничный | **ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12** | |
| 180/10/7 | ***Чай с лимоном и сахаром***<br>Чай, Сахар-песок, Лимон | **ккал-41, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10** | |
| 48 | ***Сушки***<br>сушки | **ккал-216, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-33** | |
| | ***Итого за день:*** ккал-1507, Белки-55, Жиры-35, Углеводы-242 | | *210* |

Калькулятор

Бригадир поваров