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 11.11.26

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**	
40	***Яйцо вареное*** Яйцо	**ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0**	
200	***Суп молочный с макаронными изделиями*** Молоко, Макароны, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	**ккал-153, Белки-6, Жиры-6**	
180	***Какао напиток с молоком*** Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко	**ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16**	
		-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-	
100	***Яблоко свежее (нарезка)*** Яблоки	**ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10**	
		-ОБЕД-	
30	***Салат из свежей капусты*** Капуста б/к, Морковь, Сахар-песок, Соль, Масло растительное	**ккал-26, Белки-0, Жиры-2, Углеводы-3**	
200/1	***Суп картофельный с клецками на бульоне и укропом*** Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Мука, Масло сливочное, Яйцо, Молоко, Зелень	**ккал-85, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12**	
70	***Колобки куриные с соусом сметанным*** Лук репчатый, Крупа рисовая, Курица, Масло растительное, Соль, Мука, Масло растительное, Сметана, Мука, Соль	**ккал-122, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-7**	
150	***Картофельное пюре с маслом*** Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль	**ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20**	
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-	
200	***Плов из птицы, капуста квашеная*** Курица, Масло растительное, Морковь, Крупа рисовая, Соль, Лук репчатый, Томатная паста, капуста квашеная, Сахар-песок	**ккал-307, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-37**	
200	***Чай со смородиной*** Чай, Сахар-песок, Черная смородина	**ккал-39, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10**	
50	***Пряник*** пряник	**ккал-278, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14**	
20	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	**ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12**	
	Итого за день:	ккал-1807, Белки-57, Жиры-53, Углеводы-212	***210***

Калькулятор

Бригадир поваров