СОГЛАСОВАНО

подпись | Сетюковерова О.Г. 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 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**	
150	***Каша гречневая вязкая с маслом растительным*** Крупа гречневая, Масло растительное, Соль	**ккал-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21**	
180/10	***Чай с сахаром*** Чай, Сахар-песок	**ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7**	
	-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 зеленью укропа*** Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Зелень	**ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13**	
40	***Колобки куриные*** Лук репчатый, Крупа рисовая, Курица, Масло растительное, Соль	**ккал-87, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-4**	
150	***Картофельное пюре на отваре с маслом растительным*** Картофель, Масло растительное, Соль	**ккал-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14**	
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**	
180	***Чай со смородиной*** Чай, Сахар-песок, Черная смородина	**ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9**	
30	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	**ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18**	
50	***Булочка Домашняя*** Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо	**ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30**	
	Итого за день: ккал-1609, Белки-46, Жиры-45, Углеводы-255		***210***

Калькулятор _____

Бригадир поваров _____