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 12.11.26

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
		-ЗАВТРАК-	
5/30	***Бутерброд с маслом сливочным*** Масло сливочное, Хлеб пшеничный	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
200/5	***Каша молочная пшенная с маслом сл.*** Молоко, Крупа пшено, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-214, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-29	
180	***Чай с молоком*** Чай, Сахар-песок, Молоко	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
		-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-	
100	***Напиток кисломолочный Кефир*** Кефир	ккал-56, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
		-ОБЕД-	
200/5/1	***Борщ из свежей капусты со сметаной, укр*** Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сахар-песок, Масло растительное, Сметана, Зелень	ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
200	***Птица тушеная с овощами с огурцом консервированным*** Курица, Сметана, Мука, Соль, Масло растительное, Лук репчатый, Томатная паста, Картофель, Морковь, Зеленый горошек, Огурцы соленые	ккал-224, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-19	
180	***Напиток апельсиновый*** Апельсины, Сахар-песок	ккал-60, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
40	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
30	***Хлеб ржаной*** Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
		-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-	
50	***Икра морковная*** Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар-песок, Соль	ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5	
90	***Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным*** Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль, Рыба (минтай), Морковь, Хлеб пшеничный, Лук репчатый, Яйцо, Молоко, Масло сливочное	ккал-94, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-6	
120	***Каша пшеничная вязкая*** Крупа пшеничная, Масло сливочное, Соль	ккал-131, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	
200/10	***Чай с сахаром с лимоном*** Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-34, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
50	***Булочка Молочная*** Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Молоко, Яйцо	ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-36	
20	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
	Итого за день:	ккал-1574, Белки-57, Жиры-47, Углеводы-231	210

Калькулятор _____ Бригадир поваров _____