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 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**	
200	***Каша пшённая жидкая на воде с маслом раст.*** Крупа пшено, Масло растительное, Соль, Сахар-песок	**ккал-194, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-32**	
180	***Чай (с сахаром)*** Чай, Сахар-песок	**ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7**	
50	***Яблоко свежее*** Яблоки	**ккал-22, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-5**	
	-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-		
100	***Сок фруктовый*** Сок фруктовый	**ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16**	
	-ОБЕД-		
200/1	***Борщ из свежей капусты с картофелем и чесноком*** Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сахар-песок, Масло растительное, чеснок	**ккал-69, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11**	
200/20	***Птица тушеная с овощами с огурцом*** Курица, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Соль, Сахар-песок, Картофель, Зеленый горошек, Огурцы соленые	**ккал-200, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-17**	
200	***Напиток из апельсинов*** Апельсины, Сахар-песок	**ккал-100, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25**	
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-		
80	***Котлеты "Любительские" (без молока и яиц)*** Морковь, Лук репчатый, Рыба (минтай), Хлеб пшеничный, Соль, Масло растительное	**ккал-68, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-5**	
130	***Каша пшеничная вязкая с маслом растительным*** Крупа пшеничная, Соль, Масло растительное	**ккал-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18**	
200/10	***Чай с сахаром с лимоном*** Чай, Сахар-песок, Лимон	**ккал-34, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8**	
30	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	**ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18**	
50	***Сушки*** сушки	**ккал-216, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-33**	
	Итого за день: ккал-1560, Белки-45, Жиры-37, Углеводы-262		***210***

Калькулятор _____

Бригадир поваров _____