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 13.11.26

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	-ЗАВТРАК-		
30/10	**Бутерброд с маслом сливочным .** Хлеб пшеничный, Масло сливочное	ккал-136, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15	
40	**Яйцо вареное** Яйцо	ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0	
150	**Пудинг из творога с яблоками.с с сусом молочным** Творог, Яблоки, Сахар-песок, Яйцо, Масло сливочное, Сметана, Сухари панировочные, Молоко, Масло сливочное, Мука, Сахар-песок	ккал-263, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-21	
200	**Чай с сахаром** Чай, Сахар-песок	ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
	-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-		
100	**Напиток кисломолочный Ряженка** ряженка	ккал-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
	-ОБЕД-		
200/5/1	**Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом** Морковь, Картофель, Крупа перловая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль, Сметана, Зелень	ккал-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	
70	**Тефтели мясные , соус томатный** Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Мясо говядины, Мука, Соль, Морковь, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
130	**Каша гречневая вязкая с маслом сливочным** Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль	ккал-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
180	**Напиток из шиповника** Плоды шиповника, Сахар-песок	ккал-79, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-19	
20	**Хлеб пшеничный** Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
20	**Хлеб ржаной** Хлеб ржаной	ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
	-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-		
50	**Кабачковая икра** Икра кабачковая	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
165	**Макароны отварные с сыром,с маслом сливочным.** Макароны, Соль, Масло сливочное, Сыр	ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35	
200	**Напиток фруктовый** компотная смесь, Сахар-песок	ккал-73, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17	
50	**Бутерброд с повидлом** Хлеб пшеничный, Повидло	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
20	**Хлеб пшеничный** Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
	Итого за день: ккал-1681, Белки-56, Жиры-60, Углеводы-225		***210***

Калькулятор

Бригадир поваров