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 16.11.26 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	***Чай (с сахаром)*** Чай, Сахар-песок	**ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7**	
	-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-		
100	***Напиток фруктовый*** компотная смесь, Сахар-песок	**ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8**	
	-ОБЕД-		
200/1	***Суп овощной на бульоне с укропом*** Зеленый горошек, Капуста б/к, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Соль, Зелень	**ккал-61, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8**	
200	***Плов из птицы с огурцом консервированным*** Курица, Масло растительное, Морковь, Крупа рисовая, Соль, Лук репчатый, Томатная паста, Огурцы соленые	**ккал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38**	
180	***Компот из сухофруктов*** Сухофрукты, Сахар-песок	**ккал-68, Белки-0, Углеводы-17**	
30	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	**ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18**	
20	***Хлеб ржаной*** Хлеб ржаной	**ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7**	
	-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-		
80	***Рыба тушеная с овощами (без томата)*** Рыба (минтай), Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль	**ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2**	
150	***Картофельное пюре на отваре с маслом растительным*** Картофель, Масло растительное, Соль	**ккал-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14**	
200	***Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)*** Сахар-песок, Крахмал картофельный, Клюква	**ккал-121, Жиры-0, Углеводы-30**	
20	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	**ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12**	
50	***Сушки*** сушки	**ккал-216, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-33**	
	Итого за день: ккал-1550, Белки-44, Жиры-44, Углеводы-242		***210***

Калькулятор

Бригадир поваров