


СОГЛАСОВАНО


  
подпись


  
расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "КОП Промышленного района г.о. Самара"


  
Аврискин А.Ю.  
расшифровка подписи

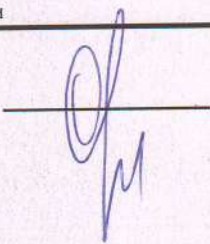
## Меню дневного рациона 80 школа на 05.05.26

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>-ЗАВТРАК-</u></b>			
30/5/10	<b>Бутерброд с маслом сли сыр</b> Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Сыр	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
200	<b>Суп молочный с вермишелью</b> Молоко, Лапша, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19	
180	<b>Чай (с сахаром)</b> Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
<b><u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u></b>			
100	<b>Напиток кисломолочный Кефир</b> Кефир	ккал-56, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
<b><u>-ОБЕД-</u></b>			
200/1	<b>Суп полевой, зелень</b> Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Крупа пшено, Зелень, Масло растительное	ккал-92, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16	
70	<b>Комлеты куриные с томатным соусом</b> Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
150	<b>Рагу из овощей</b> Морковь, Лук репчатый, Капуста б/к, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар-песок, Соль, Картофель, Соль	ккал-156, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-14	
180	<b>Напиток апельсиновый</b> Апельсины, Сахар-песок	ккал-92, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-23	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
40	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-84, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-13	
<b><u>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</u></b>			
200/5	<b>Каша молочная рисовая с маслом сл.</b> Молоко, Крупа рисовая, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-216, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-32	
200/10	<b>Чай с сахаром с лимоном</b> Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-34, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
50	<b>Сушки</b> сушки	ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34	
100	<b>Яблоко свежее (нарезка)</b> Яблоки	ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	

**Итого за день:** ккал-1639, Белки-41, Жиры-59, Углеводы-232

**210**

Калькулятор



Бригадир поваров

\_\_\_\_\_