

СОГЛАСОВАНО



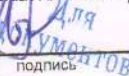
подпись



расшифровка подписи


УТВЕРЖДАЮ

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



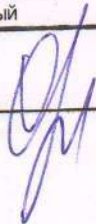
подпись

 Аврискин А.Ю.
расшифровка подписи


Меню дневного рациона 80 школа на 06.02.26

| 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 | |
| 150 | Пудинг из творога с яблоками.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 | |
| 200/10 | Чай с сахаром с лимоном Чай, Сахар-песок, Лимон | ккал-34, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8 | |
| -ВТОРОЙ ЗАВТРАК- | | | |
| 100 | Напиток кисломолочный Ряж енка ряженка | ккал-56, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4 | |
| -ОБЕД- | | | |
| 50 | Икра свекольная Лук репчатый, Свекла, Масло растительное, Сахар-песок, Соль, Томатная паста | ккал-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5 | |
| 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 рж аной Хлеб ржаной | ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7 | |
| -УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК- | | | |
| 50 | Булочка "Молочная" Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Молоко, Яйцо | ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-35 | |
| 40 | Яйцо вареное Яйцо | ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0 | |
| 165 | Макаронны отварные с сыром,с маслом сливочным. Макаронны, Соль, Масло сливочное, Сыр | ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35 | |
| 200/7 | Чай с яблоками и сахаром Чай, Сахар-песок, Яблоки | ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9 | |
| 40 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24 | |
| Итого за день: | | ккал-1741, Белки-61, Жиры-59, Углеводы-238 | 210 |

Калькулятор



Бригадир поваров _____