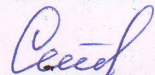
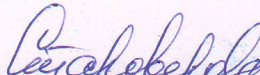



СОГЛАСОВАНО


  
подпись


  
расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

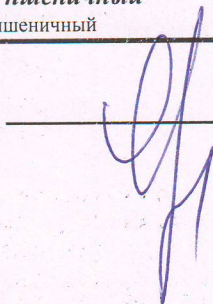
Директор ООО "КОП Промышленного района г.о. Самара"


  
подпись
Аверскин А.Ю.  
расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 80 школа на 06.05.26

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 сыром</b> Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Сыр	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
45	<b>Икра морковная</b> Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сахар-песок, Соль, Томатная паста	ккал-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
105	<b>Омлет натуральный с маслом</b> Яйцо, Молоко, Соль, Масло сливочное	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
200	<b>Чай с молоком</b> Чай, Сахар-песок, Молоко	ккал-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	
<b><u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u></b>			
100	<b>Напиток из апельсинов</b> Апельсины, Сахар-песок	ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
<b><u>-ОБЕД-</u></b>			
200/5/1	<b>Борщ из свежей капусты со сметаной, укр</b> Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сахар-песок, Масло растительное, Сметана, Зелень	ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
70	<b>Тефтели мясные, соус томатный</b> Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Мясо говядины, Мука, Соль, Морковь, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
150	<b>Гороховое пюре с огурцом консервированным</b> Крупа горох, Масло сливочное, Соль, Огурцы соленые	ккал-201, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-28	
180	<b>Компот из изюма</b> Изюм, Сахар-песок	ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
20	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
<b><u>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</u></b>			
80	<b>Рыба тушёная с овощами</b> Рыба (минтай), Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
150	<b>Рис отварной</b> Крупа рисовая, Соль, Масло сливочное	ккал-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	
200	<b>Чай с сахаром</b> Чай, Сахар-песок	ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
50	<b>Ватрушка с повидлом</b> Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло, Мука, Яйцо, Масло растительное	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
		<b>Итого за день:</b> ккал-1665, Белки-64, Жиры-55, Углеводы-225	<b>210</b>

Калькулятор



Бригадир поваров

