

СОГЛАСОВАНО



подпись




расшифровка подписи



УТВЕРЖДАЮ

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



подпись

Аверский А.Ю.

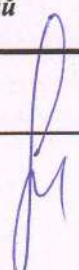
расшифровка подписи



## Меню дневного рациона 80 школа на 10.06.26

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>-ЗАВТРАК-</u></b>			
10/20	<b>бутерброд с маслом сливочным</b> Хлеб пшеничный, Масло сливочное	ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
40	<b>Яйцо вареное</b> Яйцо	ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0	
200	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b> Молоко, Макароны, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-153, Белки-6, Жиры-6	
180	<b>Какао напиток с молоком</b> Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
<b><u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u></b>			
100	<b>Яблоко свежее (нарезка)</b> Яблоки	ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
<b><u>-ОБЕД-</u></b>			
30	<b>Икра свекольная</b> Свекла, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар-песок, Соль	ккал-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3	
200/1	<b>Суп картофельный с клецками на бульоне и укропом</b> Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Мука, Масло сливочное, Яйцо, Молоко, Зелень	ккал-85, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12	
70	<b>Колобки куриные с соусом сметанным</b> Лук репчатый, Крупа рисовая, Курица, Масло растительное, Соль, Мука, Масло растительное, Сметана, Мука, Соль	ккал-122, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-7	
150	<b>Картофельное пюре с маслом</b> Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль	ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	
180	<b>Сок фруктовый</b> Сок фруктовый	ккал-123, Белки-1, Углеводы-29	
30	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
30	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
<b><u>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</u></b>			
200	<b>Плов из птицы, капуста квашеная</b> Курица, Масло растительное, Морковь, Крупа рисовая, Соль, Лук репчатый, Томатная паста, капуста квашеная, Сахар-песок	ккал-307, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-37	
200	<b>Чай со смородиной</b> Чай, Сахар-песок, Черная смородина	ккал-39, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
50	<b>Булочка Домашняя</b> Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1746, Белки-57, Жиры-58, Углеводы-228	<b>210</b>

Калькулятор


 Бригадир поваров