

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 13.05.26 аллергики**

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>-ЗАВТРАК-</u>			
50	Бутерброд с повидлом Хлеб пшеничный, Повидло	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
40	Яйцо вареное Яйцо	ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0	
150	Каша гречневая вязкая с маслом растительным Крупа гречневая, Масло растительное, Соль	ккал-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21	
180/10	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
<u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u>			
100	Яблоко свежее (нарезка) Яблоки	ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
<u>-ОБЕД-</u>			
30	Икра свекольная Свекла, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар-песок, Соль	ккал-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3	
200/1	Суп картофельный с зеленью укропа Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Зелень	ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
40	Колобки куриные Лук репчатый, Крупа рисовая, Курица, Масло растительное, Соль	ккал-87, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-4	
150	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным Картофель, Масло растительное, Соль	ккал-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14	
180	Сок фруктовый Сок фруктовый	ккал-123, Белки-1, Углеводы-29	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
30	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
<u>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</u>			
200	Плов из птицы, капуста квашеная Курица, Масло растительное, Морковь, Крупа рисовая, Соль, Лук репчатый, Томатная паста, капуста квашеная, Сахар-песок	ккал-307, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-37	
180	Чай со смородиной Чай, Сахар-песок, Черная смородина	ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
50	Булочка Домашняя Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
Итого за день:		ккал-1683, Белки-52, Жиры-50, Углеводы-256	210

Калькулятор

Бригадир поваров