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 14.04.26 аллергики

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
		-ЗАВТРАК-	
50	***Бутерброд с повидлом*** Хлеб пшеничный, Повидло	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
150	***Каша рисовая жидкая на воде с маслом раст*** Крупа рисовая, Сахар-песок, Соль, Масло растительное	ккал-95, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-22	
180/10	***Чай с сахаром*** Чай, Сахар-песок	ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
		-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-	
100	***Сок фруктовый*** Сок фруктовый	ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
		-ОБЕД-	
200/1	***Щи из свежей капусты с картофелем и зел.(без ТП)*** Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зелень, Масло растительное, Соль	ккал-56, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-8	
50	***Филе куриное отварное*** Филе куриное, Морковь, Соль	ккал-68, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-0	
150	***Каша гречневая вязкая с маслом растительным*** Крупа гречневая, Масло растительное, Соль	ккал-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21	
180	***Компот из сухофруктов*** Сухофрукты, Сахар-песок	ккал-101, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
20	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
20	***Хлеб ржаной*** Хлеб ржаной	ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
		-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-	
50	***Кабачковая икра*** Икра кабачковая	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
70	***Гуляш из филе отварной птицы*** Филе куриное, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Мука, Соль, Томатная паста	ккал-81, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-3	
150	***Макароны отварные с растительным маслом*** Макароны, Соль, Масло растительное	ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34	
20	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
180/10/7	***Чай с лимоном и сахаром*** Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-41, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
7	***Хлебцы хрустящие кукурузные*** Хлебцы кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
	Итого за день:	ккал-1306, Белки-48, Жиры-28, Углеводы-215	***210***

Калькулятор _____ Бригадир поваров _____