

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Сисеев
подпись

Сенарова
расшифровка подписи

Директор ООО "КОП Промышленно-торгового района г.о. Самара"

Аерискин А.Ю.
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 80 школа на 14.05.26 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	
200	Кашиа пиённая жидкая на воде с маслом раст. Крупа пшено, Масло растительное, Соль, Сахар-песок	ккал-194, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-32	
180	Чай (с сахаром) Чай, Сахар-песок	ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
50	Яблоки свежие нарезка Яблоки	ккал-22, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-5	
<u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u>			
100	Сок фруктовый Сок фруктовый	ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
<u>-ОБЕД-</u>			
200/1	Борщ из свежей капусты с картофелем и чесноком Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сахар-песок, Масло растительное, чеснок	ккал-69, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
200/20	Птица тушеная с овощами с огурцом Курица, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Соль, Сахар-песок, Картофель, Зеленый горошек, Огурцы соленые	ккал-200, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-17	
200	Напиток из апельсинов Апельсины, Сахар-песок	ккал-100, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
40	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
30	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
<u>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</u>			
80	Котлеты "Любительские" (без молока и яиц) Морковь, Лук репчатый, Рыба (минтай), Хлеб пшеничный, Соль, Масло растительное	ккал-68, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-5	
130	Кашиа пшеничная вязкая с маслом растительным Крупа пшеничная, Соль, Масло растительное	ккал-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
200/10	Чай с сахаром с лимоном Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-34, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
50	Сушки сушки	ккал-216, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-33	
		Итого за день: ккал-1560, Белки-45, Жиры-37, Углеводы-262	210

Калькулятор

Сенарова
Бригадир поваров