


СОГЛАСОВАНО


 подпись


 расшифровка подписи

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


 Аврискин А.Ю.
 расшифровка подписи

Меню дневного рациона 80 школа на 15.04.26 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	Напиток из апельсинов Апельсины, Сахар-песок	ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
<u>-ОБЕД-</u>			
30	Икра свекольная Свекла, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар-песок, Соль	ккал-30, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	
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-337, Белки-12, Жиры-16, 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-1695, Белки-46, Жиры-55, Углеводы-254	210

Калькулятор

 Бригадир поваров
