

СОГЛАСОВАНО



расшифровка подписи

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


подпись

расшифровка подписи

Меню дневного рациона 80 школа на 17.12.2017 аллергия

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>-ЗАВТРАК-</u>			
150	Каша гречневая вязкая с маслом растительным Крупа гречневая, Масло растительное, Соль	ккал-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21	
180	Чай (с сахаром) Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
<u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u>			
100	Напиток из шиповника Плоды шиповника, Сахар-песок	ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
<u>-ОБЕД-</u>			
200/1	Борщ из свежей капусты с картофелем и зел.(без ТП) Свёкла, Капуста б/к, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Соль, Масло растительное, Зелень	ккал-66, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
70	Тефтели мясные, соус томатный Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Мясо говядины, Мука, Соль, Морковь, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
150	Пюре гороховое с растительным маслом Крупа горох, Масло растительное, Соль	ккал-193, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-26	
180	Напиток фруктовый. компотная смесь, Сахар-песок	ккал-61, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
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	
<u>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</u>			
80	Рыба тушёная с овощами Рыба (минтай), Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
150	Рис отварной с маслом растительным Крупа рисовая, Соль, Масло растительное	ккал-186, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	
180/6	Чай с сахаром и яблоками Чай, Сахар-песок, Яблоки	ккал-32, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
50	Бутерброд с повидлом Батон, Повидло	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	

Итого за день: ккал-1425, Белки-48, Жиры-38, Углеводы-220

210

Калькулятор

Бригадир поваров _____