

СОГЛАСОВАНО

*Сидорова*  
подпись

*Сидорова О.А.*  
расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

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

подпись

*Аврискин А.Ю.*

расшифровка подписи

**Меню дневного рациона 80 школа на 18.02.26 аллкрайки**

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микрорезлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>-ЗАВТРАК-</b>			
30/5/10	<b>Бутерброд с маслом сли сыр</b> Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Сыр	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
40	<b>Яйцо вареное</b> Яйцо	ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0	
135	<b>Каша гречневая вязкая со сливочным маслом</b> Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль	ккал-131, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-19	
180/10	<b>Чай с сахаром</b> Чай, Сахар-песок	ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
<b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>			
100	<b>Яблоко свеж ее (нарезка)</b> Яблоки	ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
<b>-ОБЕД-</b>			
200/1	<b>Суп картофельный с зеленью укропа</b> Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Зелень	ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
70	<b>Колобки куриные с соусом сметанным</b> Лук репчатый, Крупа рисовая, Курица, Масло растительное, Соль, Мука, Масло растительное, Сметана, Мука, Соль	ккал-122, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-7	
150	<b>Каша пшеничная вязкая,зелёный горошек консервиров.</b> Крупа пшеничная, Соль, Масло сливочное, Зеленый горошек	ккал-147, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	
180	<b>Напиток фруктовый.</b> компотная смесь, Сахар-песок	ккал-61, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
30	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
30	<b>Хлеб рж аной</b> Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
<b>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</b>			
50	<b>Ф иле куриное отварное</b> Филе куриное, Морковь, Соль	ккал-68, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-0	
150	<b>Рагу из овощей</b> Морковь, Лук репчатый, Капуста б/к, Картофель, Масло растительное, Соль	ккал-156, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-14	
180	<b>Чай (с сахаром)</b> Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
30	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
50	<b>Булочка Домашняя</b> Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
		<b>Итого за день:</b> ккал-1550, Белки-56, Жиры-52, Углеводы-215	<b>210</b>

Калькулятор

Бригадир поваров