


СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

  
 подпись

  
 расшифровка подписи

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

  
 подпись

 Аврискин А.Ю.  
 расшифровка подписи

**Меню дневного рациона 80 школа на 20.01.26**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>-ЗАВТРАК-</u></b>			
30/5/10	<b>Бутерброд с маслом сливочным и сыром</b> Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Сыр	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
130/20	<b>Запеканка рисовая с творогом со сметаной и молоком</b> Крупа рисовая, Изюм, Творог, Яйцо, Сахар-песок, Масло сливочное, Сухари панировочные, Сметана, Сгущенное молоко	ккал-331, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-55	
200	<b>Чай с молоком</b> Чай, Сахар-песок, Молоко	ккал-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	
<b><u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u></b>			
100	<b>Яблоки свежие нарезка</b> Яблоки	ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
<b><u>-ОБЕД-</u></b>			
200/1	<b>Суп полевой, зелень</b> Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Крупа пшено, Зелень, Масло растительное	ккал-92, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16	
70	<b>Зразы " Ленивые " из говядины с яйцом и соусом томатным</b> Мясо говядины, Хлеб пшеничный, Яйцо, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные, Мука, Морковь, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-98, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5	
130	<b>Рагу из овощей</b> Морковь, Лук репчатый, Капуста б/к, Масло растительное, Мука, Томатная паста, Сахар-песок, Соль, Картофель	ккал-112, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	
180	<b>Компот из сухофруктов</b> Сухофрукты, Сахар-песок	ккал-68, Белки-0, Углеводы-17	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
20	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
<b><u>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</u></b>			
50	<b>Сушки</b> сушки	ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34	
70	<b>Шницель из птицы с томатным соусом</b> Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-108, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7	
160	<b>Каша гречневая вязкая с маслом и икрой кабачковой</b> Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль, Икра кабачковая	ккал-162, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-20	
200	<b>Чай со смородиной</b> Чай, Сахар-песок, Черная смородина	ккал-39, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	

**Итого за день:** ккал-1734, Белки-46, Жиры-59, Углеводы-246

**210**

Калькулятор

Бригадир поваров