СОГЛАСОВАНО

подпись расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

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

подпись Аврискин А.Ю. расшифровка подписи

Меню дневного рациона 80 школа на 20.03.26 аллергики

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
		-ЗАВТРАК-	
50	***Бутерброд с повидлом*** Хлеб пшеничный, Повидло	**ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28**	
150	***Каша рисовая жидкая на воде с маслом раст*** Крупа рисовая, Сахар-песок, Соль, Масло растительное	**ккал-95, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-22**	
180	***Чай (с сахаром)*** Чай, Сахар-песок	**ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11**	
		-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-	
100	***Сок фруктовый*** Сок фруктовый	**ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16**	
		-ОБЕД-	
200/1	***Рассольник Ленинградский с рисом и зеленью*** Морковь, Картофель, Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль, Зелень	**ккал-89, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-17**	
40	***Биточки "Детские" (для диет)*** Лук репчатый, Масло растительное, Курица, Мясо говядины, Соль	**ккал-120, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7**	
150	***Каша гречневая вязкая с маслом растительным*** Крупа гречневая, Масло растительное, Соль	**ккал-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21**	
180	***Компот из изюма*** Изюм, Сахар-песок	**ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25**	
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**	
		-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-	
50	***Кабачковая икра*** Икра кабачковая	**ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4**	
150	***Макароны отварные с растительным маслом*** Макароны, Соль, Масло растительное	**ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34**	
200	***Напиток фруктовый*** компотная смесь, Сахар-песок	**ккал-73, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17**	
30	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	**ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18**	
50	***Бутерброд с повидлом*** Хлеб пшеничный, Повидло	**ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28**	
		Итого за день: ккал-1525, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-267	***210***

Калькулятор

Бригадир поваров