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 21.05.26 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	
200	***Каша пшённая жидкая на воде с маслом раст.*** Крупа пшено, Масло растительное, Соль, Сахар-песок	ккал-194, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-32	
180/10	***Чай с сахаром*** Чай, Сахар-песок	ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
		-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-	
100	***яблоки свежие*** Яблоки	ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
		-ОБЕД-	
15/200/1	***Суп картофельный с пшеном,отварной рыбой и укропом*** Рыба (минтай), Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Крупа пшено, Зелень	ккал-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12	
200	***Жаркое по-домашнему из цыплят*** Курица, Картофель, Лук репчатый, Томатная паста, Соль, Масло растительное	ккал-243, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-19	
180	***Компот из сухофруктов*** Сухофрукты, Сахар-песок	ккал-68, Белки-0, Углеводы-17	
40	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
30	***Хлеб ржаной*** Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
		-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-	
70	***Шницель из птицы с томатным соусом*** Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-108, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7	
150	***Капуста тушеная белокочанная*** Капуста б/к, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Мука, Сахар-песок, Соль, Томатная паста	ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14	
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	***Бутерброд с повидлом*** Хлеб пшеничный, Повидло	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
	Итого за день:	ккал-1544, Белки-44, Жиры-46, Углеводы-240	*210*

Калькулятор

Бригадир поваров