

СОГЛАСОВАНО



расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

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



подпись

Аверскин А.Ю.

расшифровка подписи

Меню дневного рациона 80 школа на 23.12.25 ясти

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>-ЗАВТРАК-</u>			
10/10/30	Бутерброд с сыром и сливочным маслом Масло сливочное, Сыр, Хлеб пшеничный	ккал-179, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-16	
130/20	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком Крупа рисовая, Изюм, Творог, Яйцо, Сахар-песок, Масло сливочное, Сухари панировочные, Сметана, Сгущенное молоко	ккал-331, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-55	
180	Чай с молоком Чай, Молоко, Сахар-песок	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
<u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u>			
100	Яблоки свежие нарезка Яблоки	ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
<u>-ОБЕД-</u>			
150/1	Суп полевой на бульоне с зеленью укропа Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Крупа пшено, Зелень	ккал-73, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12	
70	Зразы " Ленивые " из говядины с яйцом .с соусом том 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	Рагу из овощей Морковь, Лук репчатый, Капуста б/к, Масло растительное, Мука, Томатная паста, Сахар-песок, Соль, Картофель	ккал-112, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	
180	Компот из сухофруктов Сухофрукты, Сахар-песок	ккал-68, Белки-0, Углеводы-17	
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>			
50	Сушки сушки	ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34	
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	
160	Каша гречневая вязкая с маслом и икрой кабачковой Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль, Икра кабачковая	ккал-162, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-20	
200	Чай со смородиной Чай, Сахар-песок, Черная смородина	ккал-39, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	

Итого за день: ккал-1739, Белки-46, Жиры-62, Углеводы-240

210

Калькулятор

Бригадир поваров