

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

подпись

расшифровка подписи

подпись

Аверискин А.Ю.  
расшифровка подписи**Меню дневного рациона 80 школа на 24.02.26 аллергики**

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>-ЗАВТРАК-</u></b>			
5/30	<b>Бутерброд с маслом сливочным</b> Масло сливочное, Хлеб пшеничный	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
200/5	<b>Каша кукурузная жидкая на воде с маслом сл.</b> Крупа кукурузная, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-182, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-33	
180	<b>Чай со смородиной</b> Чай, Сахар-песок, Черная смородина	ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9	
50	<b>Яблоки свежие нарезка</b> Яблоки	ккал-22, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-5	
<b><u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u></b>			
100	<b>Сок фруктовый</b> Сок фруктовый	ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
<b><u>-ОБЕД-</u></b>			
50	<b>Салат из свеклы отварной</b> Свекла, Масло растительное	ккал-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	
200/1/1	<b>Суп овощной на бульоне с укропом и чесноком</b> Зеленый горошек, Капуста б/к, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль, Зелень, чеснок	ккал-69, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-9	
70	<b>Котлеты куриные с томатным соусом</b> Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
130	<b>Каша гречневая вязкая с маслом сливочным</b> Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль	ккал-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
180	<b>Напиток апельсиновый</b> Апельсины, Сахар-песок	ккал-60, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
40	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
30	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
<b><u>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</u></b>			
50	<b>Плюшка "Московская"</b> Мука, Сахар-песок, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Соль, Дрожжи	ккал-179, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30	
10	<b>Сыр порционно</b> Сыр	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
180	<b>Вермишель отварная с маслом слив. и икрой кабачк.</b> Лапша, Соль, Масло сливочное, Икра кабачковая	ккал-221, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	
200/9	<b>Чай с лимоном, сахаром.</b> Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-34, Углеводы-8	
40	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	

**Итого за день:** ккал-1619, Белки-42, Жиры-42, Углеводы-267**210**

Калькулятор

Бригадир поваров