

СОГЛАСОВАНО

*Сева*  
подпись

*Сева*  
расшифровка подписи



УТВЕРЖДАЮ

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

*Аверкин А.Ю.*  
подпись

расшифровка подписи



**Меню дневного рациона 80 школа на 24.06.26 аллергики**

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>-ЗАВТРАК-</b>			
50	<b>Бутерброд с повидлом</b> Хлеб пшеничный, Повидло	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
40	<b>Яйцо вареное</b> Яйцо	ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0	
150	<b>Каша гречневая вязкая с маслом растительным</b> Крупа гречневая, Масло растительное, Соль	ккал-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21	
180/10	<b>Чай с сахаром</b> Чай, Сахар-песок	ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
<b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>			
100	<b>Яблоко свежее (нарезка)</b> Яблоки	ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
<b>-ОБЕД-</b>			
30	<b>Салат из свежей капусты</b> Капуста б/к, Морковь, Сахар-песок, Соль, Масло растительное	ккал-26, Белки-0, Жиры-2, Углеводы-3	
200/1	<b>Суп картофельный с зеленью укропа</b> Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Зелень	ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
40	<b>Колобки куриные</b> Лук репчатый, Крупа рисовая, Курица, Масло растительное, Соль	ккал-87, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-4	
150	<b>Картофельное пюре на отваре с маслом растительным</b> Картофель, Масло растительное, Соль	ккал-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14	
180	<b>Сок фруктовый</b> Сок фруктовый	ккал-123, Белки-1, Углеводы-29	
30	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
30	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
<b>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</b>			
200	<b>Плов из филе птицы со свежей помидорой</b> Филе куриное, Масло растительное, Морковь, Крупа рисовая, Соль, Лук репчатый, Томатная паста, Помидоры	ккал-302, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38	
180	<b>Чай со смородиной</b> Чай, Сахар-песок, Черная смородина	ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9	
30	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
50	<b>Булочка Домашняя</b> Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	

**Итого за день:** ккал-1667, Белки-47, Жиры-50, Углеводы-256

210

Калькулятор

*МЧС*

Бригадир поваров