

СОГЛАСОВАНО

*Смирнов* *Ветеринарская*  
 подпись расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

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

*Аверискин А.Ю.*  
 подпись

*Аверискин А.Ю.*  
 расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 80 школа на 25.11.25 аллергии

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>-ЗАВТРАК-</u></b>			
50	<b>Бутерброд с повидлом</b> Батон, Повидло	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
30	<b>Салат из моркови с сахаром.</b> Морковь, Сахар-песок	ккал-15, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-3	
150	<b>Каша рисовая жидкая на воде с маслом раст</b> Крупа рисовая, Сахар-песок, Соль, Масло растительное	ккал-95, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-22	
180/10	<b>Чай с сахаром</b> Чай, Сахар-песок	ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
<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>			
200/1	<b>Суп полевой, зелень</b> Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Крупа пшено, Зелень, Масло растительное	ккал-92, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16	
200/20	<b>Птица тушеная с овощами с огурцом</b> Курица, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Соль, Сахар-песок, Картофель, Зеленый горошек, Огурцы	ккал-200, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-17	
180	<b>Компот из сухофруктов</b> Сухофрукты, Сахар-песок	ккал-101, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
20	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
<b><u>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</u></b>			
50	<b>Кабачковая икра</b> Икра кабачковая	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
150	<b>Макароны отварные с растительным маслом</b> Макароны, Соль, Масло растительное	ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
180/10/7	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-41, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
7	<b>Хлебцы хрустящие кукурузные</b> Хлебцы кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	

**Итого за день:** ккал-1258, Белки-33, Жиры-27, Углеводы-220

**210**

Калькулятор \_\_\_\_\_

Бригадир поваров \_\_\_\_\_