

СОГЛАСОВАНО

*С.А. Староверов*  
 подпись  
 расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

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

Аверискин А.Ю.

расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 80 школа на 25.12.25 аллергики

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	
200	<b>Каша пищенная жидкая на воде с маслом раст.</b> Крупа пшено, Масло растительное, Соль, Сахар-песок	ккал-194, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-32	
180	<b>Чай (с сахаром)</b> Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
50	<b>Яблоки свежие нарезка</b> Яблоки	ккал-22, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-5	
<b><u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u></b>			
100	<b>Напиток из шиповника</b> Плоды шиповника, Сахар-песок	ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
<b><u>-ОБЕД-</u></b>			
200/1	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем и чесноком</b> Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сахар-песок, Масло растительное, чеснок	ккал-69, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
200	<b>Плов из птицы с кукурузой консервированной</b> Курица, Масло растительное, Морковь, Крупа рисовая, Соль, Лук репчатый, Томатная паста, Кукуруза	ккал-310, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-39	
200	<b>Напиток клюквенный Школьный</b> Клюква, Сахар-песок	ккал-62, 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>			
70	<b>Печень тушёная в соусе</b> Печень говяжья, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, чеснок, Мука, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-127, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6	
150	<b>Каша гречневая вязкая с маслом растительным</b> Крупа гречневая, Масло растительное, Соль	ккал-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21	
200	<b>Напиток из лимонов</b> Лимон, Сахар-песок	ккал-61, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
30	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
50	<b>Булочка "Вкусная"</b> Мука, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло, Масло растительное	ккал-169, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-30	
		<b>Итого за день:</b> ккал-1695, Белки-50, Жиры-42, Углеводы-279	<b>210</b>

Калькулятор

*Иван*  
 Бригадир поваров