

СОГЛАСОВАНО



подпись



расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

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



подпись

Аверискин А.Ю.  
расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 80 школа на 26.02.26 аллергии

| Выход (г)                    | Наименование блюда   | эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|------------------------------|--|--|-------------------------|
| <b>-ЗАВТРАК-</b>             |  |  |                         |
| 5/30                         | <b>Бутерброд с маслом сливочным</b><br>Масло сливочное, Хлеб пшеничный   | ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15                                     |                         |
| 200                          | <b>Каша пшённая жидкая на воде с маслом раст.</b><br>Крупа пшено, Масло растительное, Соль, Сахар-песок  | ккал-194, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-32                                     |                         |
| 180                          | <b>Чай (с сахаром)</b><br>Чай, Сахар-песок   | ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11                                      |                         |
| 50                           | <b>Яблоки свеж ие нарезка</b><br>Яблоки  | ккал-22, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-5                                       |                         |
| <b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>      |  |  |                         |
| 100                          | <b>Напиток фруктовый.</b><br>компотная смесь, Сахар-песок  | ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8                                       |                         |
| <b>-ОБЕД-</b>                |  |  |                         |
| 50                           | <b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b><br>Капуста б/к, Морковь, Сахар-песок, Масло растительное, Соль   | ккал-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4                                       |                         |
| 15/200/1                     | <b>Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом</b><br>Рыба (минтай), Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Крупа пшено, Зелень | ккал-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12                                     |                         |
| 200                          | <b>Жаркое по-домашнему из цыплят</b><br>Курица, Картофель, Лук репчатый, Томатная паста, Соль, Масло растительное  | ккал-243, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-19                                   |                         |
| 180                          | <b>Компот из кураги</b><br>Курага, Сахар-песок   | ккал-80, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-19                                      |                         |
| 40                           | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный  | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24                                     |                         |
| 30                           | <b>Хлеб ржаной</b><br>Хлеб ржаной  | ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14                                      |                         |
| <b>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</b> |  |  |                         |
| 50                           | <b>Булочка "Домашняя"</b><br>Мука, Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Сахар-песок, Яйцо  | ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30                                     |                         |
| 50                           | <b>Филе куриное отварное</b><br>Филе куриное, Морковь, Соль  | ккал-68, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-0                                      |                         |
| 130                          | <b>Каша гречневая вязкая с маслом сливочным</b><br>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль  | ккал-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18                                     |                         |
| 200/11                       | <b>Чай с сахаром</b><br>Чай, Сахар-песок   | ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11                                      |                         |
| 30                           | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный  | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18                                      |                         |
| <b>Итого за день:</b>        |  | ккал-1598, Белки-55, Жиры-45, Углеводы-242                                 | <b>210</b>              |

Калькулятор

 Бригадир поваров  
