


СОГЛАСОВАНО


 подпись


 расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

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


 расшифровка подписи

Меню дневного рациона 80 школа на 27.05.26 если

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>-ЗАВТРАК-</u>			
10/20	бутерброд с маслом сливочным Хлеб пшеничный, Масло сливочное	ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
40	Яйцо вареное Яйцо	ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0	
200	Суп молочный с вермишелью Молоко, Лапша, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19	
180	Какао напиток с молоком Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
<u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u>			
100	Яблоко свежее (нарезка) Яблоки	ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
<u>-ОБЕД-</u>			
30	Икра свекольная Свекла, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар-песок, Соль	ккал-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3	
150/1	Суп картофельный с клецками. зелень Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Зелень, Мука, Яйцо, Масло сливочное, Молоко	ккал-70, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-9	
70	Колобки куриные с соусом сметанным Лук репчатый, Крупа рисовая, Курица, Масло растительное, Соль, Мука, Масло растительное, Сметана, Мука, Соль	ккал-122, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-7	
150	Картофельное пюре с маслом Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль	ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	
180	Сок фруктовый Сок фруктовый	ккал-123, Белки-1, Углеводы-29	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
40	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-68, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-13	
<u>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</u>			
200	Плов из птицы, капуста квашеная Курица, Масло растительное, Морковь, Крупа рисовая, Соль, Лук репчатый, Томатная паста, капуста квашеная, Сахар-песок	ккал-307, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-37	
180	Чай со смородиной Чай, Сахар-песок, Черная смородина	ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9	
50	Булочка Домашняя Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	

Итого за день: ккал-1698, Белки-58, Жиры-57, Углеводы-237

210

Калькулятор

 Бригадир поваров
 