

СОГЛАСОВАНО

Сестр. Сетарова
подпись

расшифровка подписи



УТВЕРЖДАЮ

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

Аверискин А.Ю.

расшифровка подписи

подпись

Меню дневного рациона 80 школа на 28.01.26

Выход (г)	Наименование блюда	зн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
30/5/10	Бутерброд с маслом слив. сыром Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Сыр	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
60	Салат из моркови с сахаром Морковь, Сахар-песок	ккал-31, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
105	Омлет натуральный с маслом Яйцо, Молоко, Соль, Масло сливочное	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
200	Чай с молоком Чай, Сахар-песок, Молоко	ккал-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток из шиповника Плоды шиповника, Сахар-песок	ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
-ОБЕД-			
200/5/1	Щи из свеж. капусты с картофелем со сметаной, укр Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Сметана, Зелень	ккал-59, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	
70	Тефтели мясные, соус томатный Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Мясо говядины, Мука, Соль, Морковь, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
150	Гороховое пюре с оаурцом консервированным Крупа горох, Масло сливочное, Соль, Огурцы соленые	ккал-201, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-28	
180	Компот из изюма Изюм, Сахар-песок	ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
20	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-			
80	Рыба тушёная с овощами Рыба (минтай), Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
150	Макаронные изделия отварные Макаронны, Масло сливочное, Соль	ккал-198, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-34	
200	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
50	Ватрушка с повидлом Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло, Мука, Яйцо, Масло растительное	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37	
		Итого за день: ккал-1650, Белки-64, Жиры-52, Углеводы-228	210

Калькулятор

Бригадир поваров