

СОГЛАСОВАНО

подпись

расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

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

подпись

  
Аверскин А.Ю.  
расшифровка подписи**Меню дневного рациона 80 школа на 28.05.26 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> Хлеб пшеничный, Повидло	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	<b>Каша пшеничная 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-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
50	<b>Яблоки свежие нарезка</b> Яблоки	ккал-22, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-5	
<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>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	
200/20	<b>Птица тушеная с овощами с огурцом</b> Курица, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Соль, Сахар-песок, Картофель, Зеленый горошек, Огурцы соленые	ккал-200, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-17	
200	<b>Напиток из апельсинов</b> Апельсины, Сахар-песок	ккал-100, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
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>			
80	<b>Котлеты "Любительские" (без молока и яиц)</b> Морковь, Лук репчатый, Рыба (минтай), Хлеб пшеничный, Соль, Масло растительное	ккал-68, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-5	
130	<b>Каша пшеничная вязкая с маслом растительным</b> Крупа пшеничная, Соль, Масло растительное	ккал-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
200/10	<b>Чай с сахаром с лимоном</b> Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-34, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
30	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
50	<b>Сушки</b> сушки	ккал-216, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-33	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1560, Белки-45, Жиры-37, Углеводы-262	<b>210</b>

Калькулятор

Бригадир поваров