

СОГЛАСОВАНО

*Синь*  
подпись

*Аверискина А.Ю.*  
расшифровка подписи



УТВЕРЖДАЮ

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



*Аверискин А.Ю.*  
расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 80 школа на 29.01.26 ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>-ЗАВТРАК-</b>			
30/10	<b>Бутерброд с маслом сливочным .</b> Хлеб пшеничный, Масло сливочное	ккал-136, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15	
150/5	<b>Каша ячневая молочная жидкая с маслом</b> Крупа ячневая, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль	ккал-185, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-27	
180	<b>Какао напиток с молоком</b> Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
<b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>			
100	<b>Яблоко свежее (нарезка)</b> Яблоки	ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
<b>-ОБЕД-</b>			
15/150/1	<b>Суп картофельный с отварной рыбой с пшеном зелень</b> Рыба (минтай), Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Крупа пшено, Зелень	ккал-98, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-12	
200	<b>Жаркое по-домашнему из цыплят</b> Курица, Картофель, Лук репчатый, Томатная паста, Соль, Масло растительное	ккал-243, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-19	
180	<b>Компот из сухофруктов</b> Сухофрукты, Сахар-песок	ккал-68, Белки-0, Углеводы-17	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
30	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
<b>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</b>			
50	<b>Запеканка "Лакомка".</b> Творог, Мука, Яйцо, Сахар-песок, Масло сливочное	ккал-131, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-11	
220	<b>Капуста запеченная в яйце</b> Капуста б/к, Масло растительное, Соль, Яйцо	ккал-137, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-6	
150	<b>Чай с сахаром</b> Чай, Сахар-песок	ккал-24, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-6	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	

**Итого за день:** ккал-1367, Белки-50, Жиры-52, Углеводы-176

210

Калькулятор

\_\_\_\_\_  
Бригадир поваров