

СОГЛАСОВАНО

И. О. *Зубов*  
*Зубовская Е. В.*  
подпись  
расшифровка подписи

УТВЕРЖАЮ

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

Авриская А. Ю.

подпись

документов

## Меню дневного рациона 201/1 д/с на 12.08.25

| Выход (г)               | Наименование блюда                                                                                                                                                                                              | эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость (руб) |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>-ЗАВТРАК-</b>        |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                            |                 |
| 30/5/10                 | <b>Бутерброд с маслом сл.и сыром</b><br>Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Сыр                                                                                                                                    | ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15                                     |                 |
| 150                     | <b>Суп молочный с вермишелью</b><br>Молоко, Масло сливочное, Лапша, Сахар-песок, Соль                                                                                                                           | ккал-115, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14                                     |                 |
| 180                     | <b>Чай со смородиной</b><br>Чай, Сахар-песок, Черная смородина                                                                                                                                                  | ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9                                       |                 |
| <b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b> |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                            |                 |
| 100                     | <b>Сок фруктовый</b><br>Сок фруктовый                                                                                                                                                                           | ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16                                      |                 |
| <b>-ОБЕД-</b>           |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                            |                 |
| 30                      | <b>Помидор порционно</b><br>Помидоры                                                                                                                                                                            | ккал-6, Белки-0, Жиры-1, Углеводы-1                                        |                 |
| 150/1                   | <b>Суп овощной на бульоне с укропом</b><br>Капуста б/к, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Зеленый горошек, Зелень                                                                              | ккал-52, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-7                                       |                 |
| 70                      | <b>Котлеты куриные с томатным соусом</b><br>Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок                                     | ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7                                      |                 |
| 150                     | <b>Каша гречневая вязкая с маслом сливочным</b><br>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль                                                                                                                       | ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21                                     |                 |
| 180                     | <b>Напиток апельсиновый</b><br>Апельсины, Сахар-песок                                                                                                                                                           | ккал-60, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15                                      |                 |
| 20                      | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                         | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12                                      |                 |
| 20                      | <b>Хлеб ржаной</b><br>Хлеб ржаной                                                                                                                                                                               | ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7                                       |                 |
| <b>-ПОЛДНИК-</b>        |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                            |                 |
| 50                      | <b>Сушки</b><br>сушки                                                                                                                                                                                           | ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34                                    |                 |
| 150                     | <b>Молоко кипяченое</b><br>Молоко                                                                                                                                                                               | ккал-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8                                       |                 |
| <b>-УЖИН-</b>           |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                            |                 |
| 160                     | <b>Запеканка из творога с морковью, с соусом мол.</b><br>Творог, Крупа манная, Масло растительное, Молоко, Морковь, Сахар-песок, Сметана, Сухари панировочные, Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Мука, Сахар-песок | ккал-348, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-37                                   |                 |
| 180/3,5                 | <b>Чай с лимоном с сахаром</b><br>Чай, Сахар-песок, Лимон                                                                                                                                                       | ккал-30, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8                                       |                 |
| 20                      | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                         | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12                                      |                 |
| 50                      | <b>Яблоки свежие нарезка</b><br>Яблоки                                                                                                                                                                          | ккал-22, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-5                                       |                 |

Итого за день: ккал-1670, Белки-51, Жиры-61, Углеводы-228

210

Калькулятор

Бригадир поваров