

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "КОП Промышленные системы" г.о. Самара

подпись

расшифровка подписи

подпись

расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 201/1 д/с на 11.09.25

| Выход (г)               | Наименование блюда                                                                                                                                                                                      | эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>-ЗАВТРАК-</b>        |                                                                                                                                                                                                         |                                                                            |                         |
| 30/10                   | Бутерброд с маслом сливочным.<br>Хлеб пшеничный, Масло сливочное                                                                                                                                        | ккал-136, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15                                     |                         |
| 150/5                   | Каша ячневая молочная жидкая с маслом<br>Крупа ячневая, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль                                                                                                      | ккал-185, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-27                                     |                         |
| 180                     | Какао напиток с молоком<br>Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко                                                                                                                                           | ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16                                     |                         |
| <b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b> |                                                                                                                                                                                                         |                                                                            |                         |
| 100                     | Яблоко свежее (нарезка)<br>Яблоки                                                                                                                                                                       | ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10                                      |                         |
| <b>-ОБЕД-</b>           |                                                                                                                                                                                                         |                                                                            |                         |
| 15/150/1                | Суп картофельный с отварной рыбой с пшеном зелень<br>Рыба (минтай), Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Крупа пшено, Зелень                                                     | ккал-98, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-12                                      |                         |
| 200                     | Жаркое по-домашнему из цыплят<br>Курица, Картофель, Лук репчатый, Томатная паста, Соль, Масло растительное                                                                                              | ккал-243, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-19                                   |                         |
| 180                     | Компот из сухофруктов<br>Сухофрукты, Сахар-песок                                                                                                                                                        | ккал-68, Белки-0, Углеводы-17                                              |                         |
| 20                      | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                        | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12                                      |                         |
| 30                      | Хлеб ржаной<br>Хлеб ржаной                                                                                                                                                                              | ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14                                      |                         |
| <b>-ПОЛДНИК-</b>        |                                                                                                                                                                                                         |                                                                            |                         |
| 50                      | Запеканка "Лакомка".<br>Творог, Мука, Яйцо, Сахар-песок, Масло сливочное                                                                                                                                | ккал-131, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-11                                     |                         |
| 150                     | Напиток клюквенный Школьный<br>Клюква, Сахар-песок                                                                                                                                                      | ккал-46, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11                                      |                         |
| <b>-УЖИН-</b>           |                                                                                                                                                                                                         |                                                                            |                         |
| 70                      | Бифштекс "Особый" с соусом томатным<br>Печень говяжья, Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Лук репчатый, Масло растительное, Сухари панировочные, Мука, Томатная паста, Морковь, Сахар-песок, Масло сливочное | ккал-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8                                      |                         |
| 150                     | Капуста свежая тушеная<br>Капуста б/к, Лук репчатый, Масло сливочное, Морковь, Мука, Сахар-песок, Соль, Томатная паста                                                                                  | ккал-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14                                     |                         |
| 150                     | Чай с сахаром<br>Чай, Сахар-песок                                                                                                                                                                       | ккал-24, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-6                                       |                         |
| 20                      | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                        | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12                                      |                         |

Итого за день: ккал-1489, Белки-50, Жиры-52, Углеводы-204

Калькулятор

Бригадир поваров