

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аверскин А.Ю.  
расшифровка подписиВоробьева М.А.  
расшифровка подписи**Меню дневного рациона 201/1 д/с на 06.08.24**

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>-ЗАВТРАК-</u></b>			
5/10/30	<b>Бутерброд с маслом, сыром</b> Батон, Масло сливочное, Сыр	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
160	<b>Запеканка из из творога с морковью, с соусом мол.</b> 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	
150/7	<b>Чай с сахаром</b> Чай, Сахар-песок	ккал-28, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
<b><u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u></b>			
100	<b>Напиток клюквенный Школьный</b> Клюква, Сахар-песок	ккал-31, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
<b><u>-ОБЕД-</u></b>			
150/5/1	<b>Борщ из свежей капусты с картоф.со сметаной зелень</b> Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Сахар-песок, Томатная паста, Соль, Зелень, Сметана, Масло растительное	ккал-64, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-8	
200	<b>Птица тушеная с овощами со свежим огуцом.</b> Курица, Сметана, Мука, Соль, Масло растительное, Лук репчатый, Томатная паста, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Огурцы	ккал-167, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-18	
150	<b>Компот из сухофруктов</b> Сухофрукты, Сахар-песок	ккал-57, Белки-0, Углеводы-14	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
20	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-34, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
<b><u>-ПОЛДНИК-</u></b>			
50	<b>Рогалик с повидлом</b> Мука, Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло	ккал-171, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-29	
150	<b>Напиток из апельсина</b> Апельсины, Сахар-песок	ккал-49, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-12	
<b><u>-УЖИН-</u></b>			
30	<b>Кабачковая икра</b> Икра кабачковая	ккал-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	
165	<b>Макароньы отварные с сыром,с маслом сливочным.</b> Макароньы, Соль, Масло сливочное, Сыр	ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35	
180/10/3, 5	<b>Чай с лимоном с сахаром</b> Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-41, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	

**Итого за день:** ккал-1529, Белки-49, Жиры-47, Углеводы-227

179

Калькулятор

Бригадир поваров