

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО "КОП Промышленного района г.о. Самара"Аверискин А.Ю.  
расшифровка подписи**Меню дневного рациона 201 д/с на 20.05.25**

| Выход<br>(г)                   | Наименование блюда                                                                                                                                                                                              | эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b><u>-ЗАВТРАК-</u></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                                        |                               |
| 200                            | <b>Суп молочный с вермишелью</b><br>Молоко, Лапша, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное                                                                                                                           | ккал-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19                                        |                               |
| 180                            | <b>Чай со смородиной</b><br>Чай, Сахар-песок, Черная смородина                                                                                                                                                  | ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9                                          |                               |
| <b><u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u></b> |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                               |                               |
| 100                            | <b>Сок фруктовый</b><br>Сок фруктовый                                                                                                                                                                           | ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16                                         |                               |
| <b><u>-ОБЕД-</u></b>           |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                               |                               |
| 50                             | <b>Салат из свеклы отварной</b><br>Свекла, Масло растительное                                                                                                                                                   | ккал-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4                                          |                               |
| 200/5/1                        | <b>Суп овощной на бульоне со сметаной и укропом</b><br>Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Масло растительное, Соль, Сметана, Зелень                                                | ккал-75, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-9                                          |                               |
| 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                                         |                               |
| 30                             | <b>Хлеб ржаной</b><br>Хлеб ржаной                                                                                                                                                                               | ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14                                         |                               |
| <b><u>-ПОЛДНИК-</u></b>        |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                               |                               |
| 50                             | <b>Сушки</b><br>сушки                                                                                                                                                                                           | ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34                                       |                               |
| 200                            | <b>Молоко кипяченое</b><br>Молоко                                                                                                                                                                               | ккал-122, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10                                        |                               |
| <b><u>-УЖИН-</u></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                                      |                               |
| 200/10                         | <b>Чай с сахаром с лимоном</b><br>Чай, Сахар-песок, Лимон                                                                                                                                                       | ккал-34, 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-1837, Белки-56, Жиры-69, Углеводы-248

210

Калькулятор

Бригадир поваров