

СОГЛАСОВАНО



*А.С. Шибачев*  
расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

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



*Аверскин А.Ю.*  
расшифровка подписи

### Меню дневного рациона 201/1 д/с на 25.01.24

| Выход (г)                      | Наименование блюда  | эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--------------------------------|---|--|-------------------------|
| <b><u>-ЗАВТРАК-</u></b>        |   |  |                         |
| 5/30                           | <b>Бутерброд со сливочным маслом</b><br>Батон, Масло сливочное  | ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15                                     |                         |
| 150/5                          | <b>Каша пшённая молочная жидкая с маслом</b><br>Крупа пшено, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное   | ккал-224, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-29                                     |                         |
| 150/7                          | <b>Чай с молоком</b><br>Чай, Сахар-песок, Молоко  | ккал-83, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11                                      |                         |
| <b><u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u></b> |   |  |                         |
| 100                            | <b>Молоко кипячёное</b><br>Молоко   | ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5                                       |                         |
| <b><u>-ОБЕД-</u></b>           |   |  |                         |
| 150                            | <b>Борщ из свежей капусты с картофелем</b><br>Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сахар-песок, Масло растительное  | ккал-56, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8                                       |                         |
| 200                            | <b>Плов из птицы с огурцом консервированным</b><br>Филе бедра куриное, Масло растительное, Морковь, Крупа рисовая, Соль, Лук репчатый, Томатная паста, Огурцы соленые                                   | ккал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38                                   |                         |
| 180                            | <b>Напиток клюквенный Школьный</b><br>Клюква, Сахар-песок   | ккал-56, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-14                                      |                         |
| 30                             | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный   | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18                                      |                         |
| 20                             | <b>Хлеб ржаной</b><br>Хлеб ржаной   | ккал-34, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7                                       |                         |
| <b><u>-ПОЛДНИК-</u></b>        |   |  |                         |
| 50                             | <b>Булочка "Вкусная"</b><br>Мука, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло, Масло растительное   | ккал-169, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-30                                     |                         |
| 150                            | <b>Кисель из натурального сока</b><br>Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный  | ккал-99, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-24                                      |                         |
| <b><u>-УЖИН-</u></b>           |   |  |                         |
| 70                             | <b>Оладьи из печени с соусом томатным</b><br>Печень говяжья, Масло сливочное, Хлеб пшеничный, Соль, Масло растительное, Мука, Масло сливочное, Томатная паста, Соль, Сахар-песок, Морковь, Лук репчатый | ккал-80, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-4                                       |                         |
| 130                            | <b>Пюре из картофеля с маслом сливочным</b><br>Картофель, Масло сливочное, Соль, Молоко   | ккал-99, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12                                      |                         |
| 180/10                         | <b>Чай с сахаром</b><br>Чай, Сахар-песок  | ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10                                      |                         |
| 30                             | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный   | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18                                      |                         |

**Итого за день:** ккал-1590, Белки-50, Жиры-46, Углеводы-244

179

Калькулятор

Бригадир поваров *Шибачев*