

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

*А.А. Сидоров*  
подпись

*А.А. Сидоров*  
расшифровка подписи

*Аверискин А.Ю.*  
подпись

расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 201/1 д/с на 14.11.24 Сидоров

| Выход (г)                      | Наименование блюда   | эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--------------------------------|--|--|-------------------------|
| <b><u>-ЗАВТРАК-</u></b>        |  |  |                         |
| 200                            | <b>Каша кукурузная на воде с маслом раст</b><br>Крупа кукурузная, Сахар-песок, Соль, Масло растительное  | ккал-187, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-33                                     |                         |
| 180/10                         | <b>Чай (с сахаром)</b><br>Чай, Сахар-песок   | ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11                                      |                         |
| 7                              | <b>Хлебцы хрустящие кукурузные</b><br>Хлебцы кукурузные  | ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6                                       |                         |
| 50                             | <b>Яблоки свежие нарезка</b><br>Яблоки   | ккал-22, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-5                                       |                         |
| <b><u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u></b> |  |  |                         |
| 100                            | <b>Напиток из шиповника</b><br>Плоды шиповника, Сахар-песок  | ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10                                      |                         |
| <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                                       |                         |
| 60                             | <b>Тефтели мясные паровые без муки</b><br>Крупа рисовая, Лук репчатый, Мясо говядины, Масло растительное, Соль   | ккал-94, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-4                                       |                         |
| 150                            | <b>Капуста тушёная белокочанная (без муки)</b><br>Капуста б/к, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Соль, Томатная паста                             | ккал-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14                                     |                         |
| 200                            | <b>Напиток клюквенный Школьный</b><br>Клюква, Сахар-песок  | ккал-62, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15                                      |                         |
| 7                              | <b>Хлебцы хрустящие кукурузные</b><br>Хлебцы кукурузные  | ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6                                       |                         |
| <b><u>-ПОЛДНИК-</u></b>        |  |  |                         |
| 7                              | <b>Хлебцы хрустящие кукурузные</b><br>Хлебцы кукурузные  | ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6                                       |                         |
| 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>           |  |  |                         |
| 100                            | <b>Печень тушеная с овощами без томата</b><br>Печень говяжья, Морковь, Лук репчатый, Соль, Морковь   | ккал-162, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-7                                     |                         |
| 130                            | <b>Картофельное пюре на отваре с маслом растительным.</b><br>Картофель, Масло растительное, Соль   | ккал-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12                                      |                         |
| 180                            | <b>Напиток лимонный</b><br>Лимон, Сахар-песок  | ккал-55, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-14                                      |                         |
| 7                              | <b>Хлебцы хрустящие кукурузные</b><br>Хлебцы кукурузные  | ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6                                       |                         |

Итого за день: ккал-1135, Белки-36, Жиры-30, Углеводы-191

179

Калькулятор

*А.А. Сидоров*  
Бригадир поваров

*А.А. Сидоров*  
подпись