

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖАЮ

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

Аврискин А.Ю.

расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 201/1 д/с на 22.04.25

| Выход (г)               | * Наименование блюда                                                                                                                                                                                            | эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>-ЗАВТРАК-</b>        |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                            |                         |
| 30/5/10                 | <b>Бутерброд с маслом сливочным</b><br>Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Сыр                                                                                                                                     | ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15                                     |                         |
| 150                     | <b>Суп молочный с вермишелью</b><br>Молоко, Масло сливочное, Лапша, Сахар-песок, Соль                                                                                                                           | ккал-115, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14                                     |                         |
| 180                     | <b>Чай со смородиной</b><br>Чай, Сахар-песок, Черная смородина                                                                                                                                                  | ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9                                       |                         |
| <b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b> |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                            |                         |
| 100                     | <b>Сок фруктовый</b><br>Сок фруктовый                                                                                                                                                                           | ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16                                      |                         |
| <b>-ОБЕД-</b>           |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                            |                         |
| 50                      | <b>Салат из свеклы отварной</b><br>Свекла, Масло растительное                                                                                                                                                   | ккал-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4                                       |                         |
| 150/1                   | <b>Суп овощной на бульоне с укропом</b><br>Капуста б/к, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Зеленый горошек, Зелень                                                                              | ккал-52, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-7                                       |                         |
| 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                                      |                         |
| 130                     | <b>Каша гречневая вязкая с маслом сливочным</b><br>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль                                                                                                                       | ккал-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18                                     |                         |
| 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                                      |                         |
| 20                      | <b>Хлеб ржаной</b><br>Хлеб ржаной                                                                                                                                                                               | ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7                                       |                         |
| <b>-ПОЛДНИК-</b>        |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                            |                         |
| 50                      | <b>Плюшка "Московская"</b><br>Мука, Сахар-песок, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Соль, Дрожжи                                                                                                      | ккал-179, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30                                     |                         |
| 180                     | <b>Напиток клюквенный Школьный</b><br>Клюква, Сахар-песок                                                                                                                                                       | ккал-56, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-14                                      |                         |
| <b>-УЖИН-</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                                   |                         |
| 180/20                  | <b>Чай с повидлом</b><br>Чай, Повидло                                                                                                                                                                           | ккал-53, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-13                                      |                         |
| 20                      | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                         | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12                                      |                         |
| 100                     | <b>Яблоко свежее (нарезка)</b><br>Яблоки                                                                                                                                                                        | ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10                                      |                         |

Итого за день: ккал-1613, Белки-47, Жиры-50, Углеводы-241

210

Калькулятор

Бригадир поваров