



И.В. Воронков  
расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО "КОП Промышленного района г.о. Самара"  
Аврискин А.Ю.  
расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 303 д/с на 28.08.25

| Выход (г)                    | Наименование блюда                                                                                                                                                                                             | эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>-ЗАВТРАК-</b>             |                                                                                                                                                                                                                |                                                                            |                         |
| 30/10                        | <b>Бутерброд с маслом сливочным .</b><br>Хлеб пшеничный, Масло сливочное                                                                                                                                       | ккал-136, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15                                     |                         |
| 200/5                        | <b>Каша ячневая молочная жидкая с маслом</b><br>Крупа ячневая, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное                                                                                                      | ккал-226, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-35                                     |                         |
| 180                          | <b>Какао напиток с молоком</b><br>Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко                                                                                                                                           | ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16                                     |                         |
| <b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>      |                                                                                                                                                                                                                |                                                                            |                         |
| 100                          | <b>Яблоко свежее (нарезка)</b><br>Яблоки                                                                                                                                                                       | ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10                                      |                         |
| <b>-ОБЕД-</b>                |                                                                                                                                                                                                                |                                                                            |                         |
| 15/200/1                     | <b>Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом</b><br>Рыба (минтай), Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Крупа пшено, Зелень                                                   | ккал-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12                                     |                         |
| 200                          | <b>Жаркое по-домашнему из цыплят</b><br>Курица, Картофель, Лук репчатый, Томатная паста, Соль, Масло растительное                                                                                              | ккал-243, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-19                                   |                         |
| 180                          | <b>Компот из сухофруктов</b><br>Сухофрукты, Сахар-песок                                                                                                                                                        | ккал-68, Белки-0, Углеводы-17                                              |                         |
| 50                           | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                        | ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30                                     |                         |
| 40                           | <b>Хлеб ржаной</b><br>Хлеб ржаной                                                                                                                                                                              | ккал-84, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-13                                      |                         |
| <b>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</b> |                                                                                                                                                                                                                |                                                                            |                         |
| 50                           | <b>Запеканка "Лакомка".</b><br>Творог, Мука, Яйцо, Сахар-песок, Масло сливочное                                                                                                                                | ккал-131, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-11                                     |                         |
| 70                           | <b>Бифштекс "Особый" с соусом томатным</b><br>Печень говяжья, Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Лук репчатый, Масло растительное, Сухари панировочные, Мука, Томатная паста, Морковь, Сахар-песок, Масло сливочное | ккал-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8                                      |                         |
| 150                          | <b>Капуста св. тушеная</b><br>Капуста б/к, Лук репчатый, Масло сливочное, Морковь, Мука, Сахар-песок, Соль, Томатная паста                                                                                     | ккал-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14                                     |                         |
| 200                          | <b>Чай с сахаром</b><br>Чай, Сахар-песок                                                                                                                                                                       | ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11                                      |                         |
| 40                           | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                        | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24                                     |                         |

Итого за день: ккал-1674, Белки-57, Жиры-55, Углеводы-235

210

Калькулятор

Бригадир поваров