

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аврискин А.Ю.

расшифровка подписи

подпись

расшифровка подписи

**Меню дневного рациона 303 д/с на 15.10.25**

| 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>             |                                                                                                                                                                    |                                                                               |                               |
| 30/10                               | <b>Бутерброд с маслом сливочным</b><br>Масло сливочное, Хлеб пшеничный                                                                                             | ккал-145, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16                                        |                               |
| 40                                  | <b>Яйцо вареное</b><br>Яйцо                                                                                                                                        | ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0                                          |                               |
| 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>Какао напиток с молоком</b><br>Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко                                                                                               | ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16                                        |                               |
| <b><u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u></b>      |                                                                                                                                                                    |                                                                               |                               |
| 100                                 | <b>Напиток из апельсинов</b><br>Апельсины, Сахар-песок                                                                                                             | ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8                                          |                               |
| <b><u>-ОБЕД-</u></b>                |                                                                                                                                                                    |                                                                               |                               |
| 200/1                               | <b>Суп картофельный с клецками на бульоне и укропом</b><br>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Мука, Масло сливочное, Яйцо, Молоко, Зелень | ккал-92, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-12                                         |                               |
| 70                                  | <b>Колобки куриные с томатным соусом</b><br>Лук репчатый, Крупа рисовая, Курица, Масло растительное, Соль, Мука, Масло растительное, Сметана, Мука, Соль           | ккал-113, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-8                                         |                               |
| 150                                 | <b>Картофельное пюре с маслом, зелёный горошек</b><br>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль, Зеленый горошек                                                    | ккал-123, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18                                        |                               |
| 180                                 | <b>Сок фруктовый</b><br>Сок фруктовый                                                                                                                              | ккал-123, Белки-1, Углеводы-29                                                |                               |
| 30                                  | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный                                                                                                                            | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18                                         |                               |
| 30                                  | <b>Хлеб ржаной</b><br>Хлеб ржаной                                                                                                                                  | ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14                                         |                               |
| <b><u>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</u></b> |                                                                                                                                                                    |                                                                               |                               |
| 50                                  | <b>Булочка Домашняя</b><br>Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо                                                                               | ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30                                        |                               |
| 85                                  | <b>Сосиска отварная с соусом</b><br>Сосиски, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль                                    | ккал-121, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-2                                        |                               |
| 130                                 | <b>Капуста тушеная</b><br>Капуста б/к, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Мука, Сахар-песок, Соль, Томатная паста                                          | ккал-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12                                         |                               |
| 200                                 | <b>Чай с сахаром</b><br>Чай, Сахар-песок                                                                                                                           | ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8                                          |                               |
| 40                                  | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный                                                                                                                            | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24                                        |                               |

**Итого за день:** ккал-1695, Белки-50, Жиры-61, Углеводы-234**210**

Калькулятор

Бригадир поваров