



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



Аверкин А.Ю.  
подпись

## Меню дневного рациона 303 д/с на 12.11.25

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	--	-------------------------

### 30/10 **Бутерброд с маслом сливочным**

Масло сливочное, Хлеб пшеничный

### 40 **Яйцо вареное**

Яйцо

### 200 **Суп молочный с вермишелью**

Молоко, Лапша, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное

### 180 **Какао напиток с молоком**

Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко

### -ЗАВТРАК-

ккал-145, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16

ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0

ккал-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19

ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16

### 100 **Напиток из апельсинов**

Апельсины, Сахар-песок

### -ВТОРОЙ ЗАВТРАК-

ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8

### -ОБЕД-

### 200/1 **Суп картофельный с клецками на бульоне и укропом**

Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Мука, Масло сливочное, Яйцо, Молоко, Зелень

### 70 **Колобки куриные с томатным соусом**

Лук репчатый, Крупа рисовая, Курица, Масло растительное, Соль, Мука, Масло растительное, Сметана, Мука, Соль

### 150 **Картофельное пюре с маслом, зелёный горошек**

Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль, Зеленый горошек

### 180 **Сок фруктовый**

Сок фруктовый

### 30 **Хлеб пшеничный**

Хлеб пшеничный

### 30 **Хлеб ржаной**

Хлеб ржаной

### -УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-

### 50 **Булочка Домашняя**

Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо

### 70 **Бифштекс "Особый" с соусом томатным**

Печень говяжья, Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Лук репчатый, Масло растительное, Сухари панировочные, Мука, Томатная паста, Морковь, Сахар-песок, Масло сливочное

### 130 **Капуста тушеная**

Капуста б/к, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Мука, Сахар-песок, Соль, Томатная паста

### 200 **Чай с сахаром**

Чай, Сахар-песок

### 40 **Хлеб пшеничный**

Хлеб пшеничный

ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30

ккал-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8

ккал-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12

ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8

ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24

Итого за день: ккал-1674, Белки-51, Жиры-55, Углеводы-241

Калькулятор

Бригадир поваров

210