



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

Аврискин А.Ю.  
расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 303 д/с на 26.11.25

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>-ЗАВТРАК-</u></b>			
30/10	<b>Бутерброд с маслом сливочным</b> Масло сливочное, Хлеб пшеничный	ккал-145, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16	
40	<b>Яйцо вареное</b> Яйцо	ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0	
200	<b>Суп молочный с вермишелью</b> Молоко, Лапша, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19	
180	<b>Какао напиток с молоком</b> 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> 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> 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> 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> Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль, Зеленый горошек	ккал-123, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18	
180	<b>Сок фруктовый</b> Сок фруктовый	ккал-123, Белки-1, Углеводы-29	
30	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
30	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
<b><u>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</u></b>			
50	<b>Булочка Домашняя</b> Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
70	<b>Бифштекс "Особый" с соусом томатным</b> 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	
130	<b>Капуста тушеная</b> 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> Чай, Сахар-песок	ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
40	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	

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

210

Калькулятор

Бригадир поваров

