



УТВЕРЖДАЮ

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

*М.Н. Воронкова*  
расшифровка подписи

*Аврикин А.Ю.*  
расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 303 д/с на 20.01.26

Выход (г)	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	--	-------------------------

### -ЗАВТРАК-

- 30/5/10 **Бутерброд с маслом сливочным и сыром**  
Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Сыр
- 130/20 **Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком**  
Крупа рисовая, Изюм, Творог, Яйцо, Сахар-песок, Масло сливочное, Сухари панировочные, Сметана, Сгущенное молоко
- 200 **Чай с молоком**  
Чай, Сахар-песок, Молоко

### -ВТОРОЙ ЗАВТРАК-

- 100 **Яблоки свежие нарезка**  
Яблоки

### -ОБЕД-

- 200/1 **Суп плавленый, зелень**  
Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Крупа пшено, Зелень, Масло растительное
- 70 **Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом с соусом томатным**  
Мясо говядины, Хлеб пшеничный, Яйцо, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные, Мука, Морковь, Томатная паста, Сахар-песок
- 130 **Рагу из овощей**  
Морковь, Лук репчатый, Капуста б/к, Масло растительное, Мука, Томатная паста, Сахар-песок, Соль, Картофель
- 180 **Компот из сухофруктов**  
Сухофрукты, Сахар-песок
- 20 **Хлеб пшеничный**  
Хлеб пшеничный
- 20 **Хлеб рожаной**  
Хлеб рожаной

### -УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-

- 50 **Сушки**  
сушки
- 70 **Шницель из птицы с томатным соусом**  
Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок
- 160 **Каша гречневая вязкая с маслом и икрой кабачковой**  
Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль, Икра кабачковая
- 200 **Чай со смородиной**  
Чай, Сахар-песок, Черная смородина
- 20 **Хлеб пшеничный**  
Хлеб пшеничный

Итого за день: ккал-1734, Белки-46, Жиры-59, Углеводы-246

210

Калькулятор

Бригадир поваров