



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

Аврискин А.Ю.  
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 303 д/с на 10.03.26

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>-ЗАВТРАК-</b>			
30/5/10	<b>Бутерброд с маслом сл.и сыром</b> Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Сыр	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
200	<b>Суп молочный с вермишелью</b> Молоко, Лапша, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19	
180	<b>Чай (с сахаром)</b> Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
<b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>			
100	<b>Молоко кипячёное</b> Молоко	ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
<b>-ОБЕД-</b>			
200/1	<b>Суп полевой, зелень</b> Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Крупа пшено, Зелень, Масло растительное	ккал-92, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16	
70	<b>Котлеты куриные с томатным соусом</b> Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
150	<b>Рагу из овощей</b> Морковь, Лук репчатый, Капуста б/к, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар-песок, Соль, Картофель, Соль	ккал-156, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-14	
180	<b>Напиток апельсиновый</b> Апельсины, Сахар-песок	ккал-92, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-23	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
40	<b>Хлеб рж аной</b> Хлеб ржаной	ккал-84, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-13	
<b>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</b>			
160	<b>Запеканка из творога с морковью, с соусом мол.</b> Творог, Крупа манная, Масло растительное, Молоко, Морковь, Сахар-песок, Сметана, Сухари панировочные, Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Мука, Сахар-песок	ккал-348, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-37	
200/10	<b>Чай с сахаром с лимоном</b> Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-34, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
50	<b>Сушки</b> сушки	ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34	
100	<b>Яблоки свеж ие нарезка</b> Яблоки	ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	

Итого за день: ккал-1772, Белки-51, Жиры-67, Углеводы-238

210

Калькулятор

Бригадир поваров