




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

  
подпись

Аврискин А.Ю.  
расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 303 д/с на 21.05.26

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> Хлеб пшеничный, Масло сливочное	ккал-136, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15	
200/5	<b>Каша ячневая молочная жидкая с маслом</b> Крупа ячневая, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-226, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-35	
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>Яблоко свежее (нарезка)</b> Яблоки	ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
<b><u>-ОБЕД-</u></b>			
15/200/1	<b>Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом</b> Рыба (минтай), Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Крупа пшено, Зелень	ккал-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12	
200	<b>Жаркое по-домашнему из цыплят</b> Курица, Картофель, Лук репчатый, Томатная паста, Соль, Масло растительное	ккал-243, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-19	
180	<b>Компот из сухофруктов</b> Сухофрукты, Сахар-песок	ккал-68, Белки-0, Углеводы-17	
50	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
40	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-68, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-13	
<b><u>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</u></b>			
70	<b>Шницель из птицы с томатным соусом</b> Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-108, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7	
150	<b>Капуста тушеная белокочанная</b> Капуста б/к, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Мука, Сахар-песок, Соль, Томатная паста	ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14	
200	<b>Чай со смородиной</b> Чай, Сахар-песок, Черная смородина	ккал-39, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
50	<b>Запеканка "Лакомка".</b> Творог, Мука, Яйцо, Сахар-песок, Масло сливочное	ккал-131, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-11	
40	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1663, Белки-58, Жиры-56, Углеводы-232	<b>210</b>
Калькулятор		Бригадир поваров	