



УТВЕРЖДАЮ

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

Аврискин А.Ю.

расшифровка подписи

расшифровка подписи

*Меню дневного рациона 303 д/с на 28.07.26*

| Выход*<br>(г) | Наименование блюда                                                                                                                                                                                              | эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|               |                                                                                                                                                                                                                 | <b><u>-ЗАВТРАК-</u></b>                                                       |                               |
| 30/5/10       | <b>Бутерброд с маслом сл.и сыром</b><br>Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Сыр                                                                                                                                    | ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15                                        |                               |
| 200           | <b>Суп молочный с макаронными изделиями</b><br>Молоко, Макароны, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное                                                                                                             | ккал-153, Белки-6, Жиры-6                                                     |                               |
| 180           | <b>Чай (с сахаром)</b><br>Чай, Сахар-песок                                                                                                                                                                      | ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7                                          |                               |
|               |                                                                                                                                                                                                                 | <b><u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u></b>                                                |                               |
| 100           | <b>Бифидок</b><br>бифидок                                                                                                                                                                                       | ккал-56, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4                                          |                               |
|               |                                                                                                                                                                                                                 | <b><u>-ОБЕД-</u></b>                                                          |                               |
| 200/1         | <b>Суп полевой, зелень</b><br>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><br>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><br>Морковь, Лук репчатый, Капуста б/к, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар-песок, Соль, Картофель, Соль                            | ккал-137, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-15                                        |                               |
| 180           | <b>Напиток апельсиновый</b><br>Апельсины, Сахар-песок                                                                                                                                                           | ккал-60, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15                                         |                               |
| 20            | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                         | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12                                         |                               |
| 40            | <b>Хлеб ржаной</b><br>Хлеб ржаной                                                                                                                                                                               | ккал-68, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-13                                         |                               |
|               |                                                                                                                                                                                                                 | <b><u>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</u></b>                                           |                               |
| 160           | <b>Запеканка из творога с морковью, с соусом мол.</b><br>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><br>Чай, Сахар-песок, Лимон                                                                                                                                                       | ккал-34, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8                                          |                               |
| 20            | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                         | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12                                         |                               |
| 50            | <b>Сушки</b><br>сушки                                                                                                                                                                                           | ккал-216, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-33                                        |                               |
| 100           | <b>Яблоко свежее (нарезка)</b><br>Яблоки                                                                                                                                                                        | ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10                                         |                               |

**Итого за день:** ккал-1627, Белки-51, Жиры-58, Углеводы-206

210

## Калькулятор

Бригадир поваров