

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Д.А.Ю. Для Аврискиной А.Ю.

подпись

расшифровка подписи

подпись

расшифровка подписи

**Меню дневного рациона 303 д/с на 31.08.26**

| Выход<br>(г)                 | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                | эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>-ЗАВТРАК-</b>             |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                               |                               |
| 10/20                        | <b>бутерброд с маслом сливочным</b><br>Хлеб пшеничный, Масло сливочное                                                                                                                                                            | ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10                                        |                               |
| 200/5                        | <b>Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом</b><br>Крупа геркулес, Молоко, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное                                                                                                                   | ккал-212, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-28                                        |                               |
| 180                          | <b>Какао напиток с молоком</b><br>Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко                                                                                                                                                              | ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16                                        |                               |
| <b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>      |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                               |                               |
| 100                          | <b>Молоко кипячёное</b><br>Молоко                                                                                                                                                                                                 | ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5                                          |                               |
| <b>-ОБЕД-</b>                |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                               |                               |
| 200/1                        | <b>Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом</b><br>Картофель, Крупа горох, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль, Зелень                                                                                         | ккал-112, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-17                                        |                               |
| 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                                         |                               |
| 180                          | <b>Макаронные изделия с маслом сл. и икрой каб.</b><br>Макароны, Масло сливочное, Соль, Икра кабачковая                                                                                                                           | ккал-234, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-36                                        |                               |
| 180                          | <b>компот из свежих яблок</b><br>Яблоки, Сахар-песок                                                                                                                                                                              | ккал-88, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-21                                         |                               |
| 30                           | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                           | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18                                         |                               |
| 50                           | <b>Хлеб ржаной</b><br>Хлеб ржаной                                                                                                                                                                                                 | ккал-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17                                        |                               |
| <b>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</b> |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                               |                               |
| 80                           | <b>Ежики Морские из рыбы с томатным соусом</b><br>Рыба (минтай), Крупа рисовая, Молоко, Лук репчатый, Яйцо, Соль, Морковь, Масло растительное, Мука, Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль | ккал-78, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-5                                          |                               |
| 150                          | <b>Картофельное пюре</b><br>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль                                                                                                                                                              | ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14                                        |                               |
| 200                          | <b>Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)</b><br>Сахар-песок, Крахмал картофельный, Клюква                                                                                                                                           | ккал-121, Жиры-0, Углеводы-30                                                 |                               |
| 50                           | <b>Печенье "Топленое молоко"</b><br>печенье                                                                                                                                                                                       | ккал-250, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-38                                        |                               |
| 20                           | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                           | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12                                         |                               |

**Итого за день:** ккал-1858, Белки-54, Жиры-57, Углеводы-276

210

Калькулятор

Бригадир поваров