

Сестр
подпись

Ситаловерева А.
расшифровка подписи

Авриский А.Ю.
подпись
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 80 школа на 02.04.26 аллергики

| Выход (г) | Наименование блюда | эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------------------|--|--|-------------------------|
| <u>-ЗАВТРАК-</u> | | | |
| 50 | Бутерброд с повидлом Хлеб пшеничный, Повидло | ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28 | |
| 200 | Каша пшеничная жидкая на воде с маслом раст. Крупа пшено, Масло растительное, Соль, Сахар-песок | ккал-194, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-32 | |
| 180 | Чай (с сахаром) Чай, Сахар-песок | ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11 | |
| 50 | Яблоки свежие нарезка Яблоки | ккал-22, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-5 | |
| <u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u> | | | |
| 100 | Сок фруктовый Сок фруктовый | ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16 | |
| <u>-ОБЕД-</u> | | | |
| 200/1 | Борщ из свежей капусты с картофелем и чесноком Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сахар-песок, Масло растительное, чеснок | ккал-69, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11 | |
| 200/20 | Птица тушеная с овощами с огурцом Курица, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Соль, Сахар-песок, Картофель, Зеленый горошек, Огурцы соленые | ккал-200, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-17 | |
| 200 | Напиток из апельсинов Апельсины, Сахар-песок | ккал-100, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25 | |
| 40 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24 | |
| 30 | Хлеб ржаной Хлеб ржаной | ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14 | |
| <u>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</u> | | | |
| 80 | Котлеты "Любительские" (без молока и яиц) Морковь, Лук репчатый, Рыба (минтай), Хлеб пшеничный, Соль, Масло растительное | ккал-68, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-5 | |
| 130 | Каша пшеничная вязкая с маслом растительным Крупа пшеничная, Соль, Масло растительное | ккал-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18 | |
| 200/10 | Чай с сахаром с лимоном Чай, Сахар-песок, Лимон | ккал-34, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8 | |
| 30 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| 50 | Сушки сушки | ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34 | |
| | | Итого за день: ккал-1637, Белки-45, Жиры-43, Углеводы-267 | 210 |

Калькулятор

Бригадир поваров