

Севеф
подпись

Аверискин А.Ю.
расшифровка подписи

Аверискин А.Ю.
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 80 школа на 03.06.26 аллергии

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>-ЗАВТРАК-</u>			
45	Икра морковная Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сахар-песок, Соль, Томатная паста	ккал-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
150	Каша гречневая вязкая с маслом растительным Крупа гречневая, Масло растительное, Соль	ккал-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21	
180	Чай (с сахаром) Чай, Сахар-песок	ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
<u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u>			
100	Напиток из апельсинов Апельсины, Сахар-песок	ккал-52, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-13	
<u>-ОБЕД-</u>			
200/1	Борщ из свежей капусты с картофелем и зел.(без ТП) Свекла, Капуста б/к, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Соль, Масло растительное, Зелень	ккал-66, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
70	Тефтели мясные, соус томатный Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Мясо говядины, Мука, Соль, Морковь, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
150	Пюре гороховое с растительным маслом Крупа горох, Масло растительное, Соль	ккал-193, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-26	
180	Компот из изюма Изюм, Сахар-песок	ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
20	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
<u>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</u>			
80	Рыба тушёная с овощами Рыба (минтай), Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
150	Рис отварной с маслом растительным Крупа рисовая, Соль, Масло растительное	ккал-186, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	
180	Чай (с сахаром) Чай, Сахар-песок	ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
50	Ватрушка с повидлом Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло, Мука, Яйцо, Масло растительное	ккал-160, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-32	
		Итого за день: ккал-1494, Белки-50, Жиры-37, Углеводы-237	210

Калькулятор

Бригадир поваров