

Сестер
подпись

Сестер
расшифровка подписи

Аверскин А.Ю.
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 80 школа на 04.06.26

| Выход (г) | Наименование блюда | энерг. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------------------|--|---|-------------------------|
| <u>-ЗАВТРАК-</u> | | | |
| 30/10 | Бутерброд с маслом сливочным. Хлеб пшеничный, Масло сливочное | ккал-136, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15 | |
| 200/5 | Каша ячневая молочная жидкая с маслом Крупа ячневая, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное | ккал-226, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-35 | |
| 180 | Какао напиток с молоком Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко | ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16 | |
| <u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u> | | | |
| 100 | Яблоко свежее (нарезка) Яблоки | ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10 | |
| <u>-ОБЕД-</u> | | | |
| 15/200/1 | Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом Рыба (минтай), Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Крупа пшено, Зелень | ккал-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12 | |
| 200 | Жаркое по-домашнему из цыплят Курица, Картофель, Лук репчатый, Томатная паста, Соль, Масло растительное | ккал-243, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-19 | |
| 180 | Компот из сухофруктов Сухофрукты, Сахар-песок | ккал-68, Белки-0, Углеводы-17 | |
| 50 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30 | |
| 40 | Хлеб ржаной Хлеб ржаной | ккал-68, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-13 | |
| <u>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</u> | | | |
| 70 | Шницель из птицы с томатным соусом 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 | Капуста тушеная белокочанная Капуста б/к, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Мука, Сахар-песок, Соль, Томатная паста | ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14 | |
| 200 | Чай со смородиной Чай, Сахар-песок, Черная смородина | ккал-39, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10 | |
| 50 | Запеканка "Лакомка". Творог, Мука, Яйцо, Сахар-песок, Масло сливочное | ккал-131, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-11 | |
| 40 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24 | |
| | | Итого за день: ккал-1663, Белки-58, Жиры-56, Углеводы-232 | 210 |

Калькулятор

Бригадир поваров