

*Светлана Сергеевна*  
подпись

*Светлана Сергеевна*  
расшифровка подписи

*А.Ю. Аврискин*  
подпись

Аврискин А.Ю.  
расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 80 школа на 09.06.26 аллергии

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>-ЗАВТРАК-</u></b>			
50	<b>Бутерброд с повидлом</b> Хлеб пшеничный, Повидло	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
150	<b>Кашиа рисовая жидкая на воде с маслом раст</b> Крупа рисовая, Сахар-песок, Соль, Масло растительное	ккал-95, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-22	
180/10	<b>Чай с сахаром</b> Чай, Сахар-песок	ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
<b><u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u></b>			
100	<b>Сок фруктовый</b> Сок фруктовый	ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
<b><u>-ОБЕД-</u></b>			
200/1	<b>Щи из свежей капусты с картофелем и зел.(без ТП)</b> Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зелень, Масло растительное, Соль	ккал-56, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-8	
50	<b>Филе куриное отварное</b> Филе куриное, Морковь, Соль	ккал-68, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-0	
150	<b>Кашиа гречневая вязкая с маслом растительным</b> Крупа гречневая, Масло растительное, Соль	ккал-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21	
180	<b>Компот из сухофруктов</b> Сухофрукты, Сахар-песок	ккал-101, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
20	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
<b><u>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</u></b>			
50	<b>Кабачковая икра</b> Икра кабачковая	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
70	<b>Гуляш из филе отварной птицы</b> Филе куриное, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Мука, Соль, Томатная паста	ккал-81, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-3	
150	<b>Макаронны отварные с растительным маслом</b> Макаронны, Соль, Масло растительное	ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
180/10/7	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-41, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
48	<b>Сушки</b> сушки	ккал-216, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-33	

**Итого за день:** ккал-1495, Белки-51, Жиры-35, Углеводы-242

210

Калькулятор

Бригадир поваров