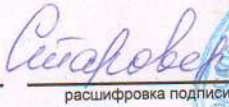
  
подпись  
расшифровка подписи  
подпись  
расшифровка подписи  
Аверискин А.Ю.**Меню дневного рациона 80 школа на 10.04.26**

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>-ЗАВТРАК-</u></b>			
30/10	<b>Бутерброд с сыром ...</b> Сыр, Хлеб пшеничный	ккал-113, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15	
150/5	<b>Каша Дружба молочная жидкая с маслом</b> Крупа рисовая, Крупа пшено, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-182, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-26	
180	<b>Чай с молоком</b> Чай, Молоко, Сахар-песок	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
<b><u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u></b>			
100	<b>Йогурт</b> йогурт	ккал-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-3	
<b><u>-ОБЕД-</u></b>			
150/5/1	<b>Щи из свежей капусты со сметаной ,зелень</b> Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Сметана, Зелень	ккал-50, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	
70	<b>Зразы " Ленивые " из говядины с яйцом .с соусом том</b> Мясо говядины, Хлеб пшеничный, Яйцо, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные, Мука, Морковь, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-98, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5	
150	<b>Каша гречневая вязкая,свекла отварная порционно</b> Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль, Свекла	ккал-130, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19	
180	<b>Сок фруктовый</b> Сок фруктовый	ккал-123, Белки-1, Углеводы-29	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
40	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-84, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-13	
<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	
130	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> Лапша, Соль, Масло сливочное	ккал-166, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-28	
180	<b>Чай (с сахаром)</b> Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
50	<b>Булочка Домашняя</b> Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1605, Белки-54, Жиры-51, Углеводы-230	<b>210</b>

Калькулятор

Бригадир поваров