

*Сестра*

*Сестра*



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО "КОП Института питания" Давыдова А.Ю.

Подпись: Давыдова А.Ю.

**Меню дневного рациона 80 школа на 12.03.26 аллергики**

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>-ЗАВТРАК-</b>			
5/30	<b>Бутерброд с маслом сливочным</b> Масло сливочное, Хлеб пшеничный	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
200	<b>Каша пшеничная жидкая на воде с маслом раст.</b> Крупа пшеница, Масло растительное, Соль, Сахар-песок	ккал-194, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-32	
180	<b>Чай (с сахаром)</b> Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
50	<b>Яблоки свеж. из пакета</b> Яблоки	ккал-22, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-5	
<b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>			
100	<b>Напиток фруктовый</b> Компотная смесь, Сахар-песок	ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
<b>-ОБЕД-</b>			
50	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> Капуста б/к, Морковь, Сахар-песок, Масло растительное, Соль	ккал-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	
15/200/1	<b>Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом</b> Рыба (минтай), Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Крупа пшеница, Зелень	ккал-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12	
200	<b>Жаркое по-домашнему из цыплят</b> Курица, Картофель, Лук репчатый, Томатная паста, Соль, Масло растительное	ккал-243, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-19	
180	<b>Компот из кураги</b> Курага, Сахар-песок	ккал-80, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-19	
40	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
30	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-87, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
<b>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</b>			
80	<b>Булочка "Домашняя"</b> Мука, Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Сахар-песок, Яйцо	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
50	<b>Филе куриное отварное</b> Филе куриное, Морковь, Соль	ккал-68, Белки-18, Жиры-1, Углеводы-0	
130	<b>Каша гречневая вязкая с маслом сливочным</b> Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль	ккал-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
200/11	<b>Чай с сахаром</b> Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
30	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1698, Белки-55, Жиры-45, Углеводы-242	210

Калькулятор

Бригадир поваров \_\_\_\_\_