

подпись

расшифровка подписи

подпись

Аверкин А.Ю.

расшифровка подписи

Меню дневного рациона 80 школа на 13.03.26

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>-ЗАВТРАК-</u>			
30/10	Бутерброд с сыром ... Сыр, Хлеб пшеничный	ккал-113, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15	
200/5	Каша " Дружба" молочная жидкая с маслом Крупа пшено, Крупа рисовая, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-220, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33	
180	Чай с молоком Чай, Молоко, Сахар-песок	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
<u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u>			
100	Йогурт йогурт	ккал-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-3	
<u>-ОБЕД-</u>			
200/5/1	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, укр Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Сметана, Зелень	ккал-59, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	
70	Зразы " Ленивые " из говядины с яйцом .с соусом том 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	Каша гречневая вязкая, свекла отварная порционно Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль, Свекла	ккал-130, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19	
180	Сок фруктовый Сок фруктовый	ккал-123, Белки-1, Углеводы-29	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
40	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-84, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-13	
<u>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</u>			
50	Кабачковая икра Икра кабачковая	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
70	Гуляш из филе отварной птицы Филе куриное, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Мука, Соль, Томатная паста	ккал-81, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-3	
130	Макаронные изделия отварные Макароны, Соль, Масло сливочное	ккал-166, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-28	
200	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
50	Булочка Домашняя Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
Итого за день:		ккал-1639, Белки-55, Жиры-51, Углеводы-234	210

Калькулятор

Бригадир поваров