

  
подпись

  
расшифровка подписи

подпись

Аверскин А.Ю.  
расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 80 школа на 22.05.26 аллергии

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>-ЗАВТРАК-</u></b>			
30/20	<b>батон с повидлом</b> Батон, Повидло	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	<b>Каша Дружба жидкая на воде с маслом раст.</b> Крупа пшено, Крупа рисовая, Сахар-песок, Соль, Масло растительное	ккал-175, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-29	
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>Биточки рубленые куриные (без молока)</b> Филе бедра куриное, Хлеб пшеничный, Соль, Масло растительное	ккал-71, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-4	
150	<b>Каши гречневая вязкая с маслом растительным</b> Крупа гречневая, Масло растительное, Соль	ккал-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21	
180	<b>Сок фруктовый</b> Сок фруктовый	ккал-123, Белки-1, Углеводы-29	
30	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
30	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
<b><u>-УЖИН-</u></b>			
50	<b>Кабачковая икра</b> Икра кабачковая	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
<b><u>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</u></b>			
70	<b>Гуляш из филе птицы</b> Филе куриное, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Мука, Соль, Томатная паста	ккал-87, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-2	
150	<b>Макаронные изделия с растительным маслом</b> Макаронные изделия, Соль, Масло растительное	ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34	
180/6	<b>Чай с сахаром и яблоками</b> Чай, Сахар-песок, Яблоки	ккал-32, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
50	<b>Сушки</b> сушки	ккал-216, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-33	

**Итого за день:** ккал-1651, Белки-53, Жиры-41, Углеводы-268

210

Калькулятор

Бригадир поваров