

*Сестер*  
подпись

*Светлана Верхова*  
расшифровка подписи

*М*  
подпись

Аверскин А.Ю.  
расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 80 школа на 25.03.26 аллергики

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>-ЗАВТРАК-</u></b>			
45	<b>Икра морковная</b> Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сахар-песок, Соль, Томатная паста	ккал-40, Белки-1, 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>Чай (с сахаром)</b> Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
<b><u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u></b>			
200	<b>Напиток из апельсинов</b> Апельсины, Сахар-песок	ккал-100, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
<b><u>-ОБЕД-</u></b>			
200/1	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем и зел.(без ТП)</b> Свекла, Капуста б/к, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Соль, Масло растительное, Зелень	ккал-66, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
70	<b>Тефтели мясные, соус томатный</b> Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Мясо говядины, Мука, Соль, Морковь, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
150	<b>Пюре гороховое с растительным маслом</b> Крупа горох, Масло растительное, Соль	ккал-193, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-26	
180	<b>Компот из изюма</b> Изюм, Сахар-песок	ккал-102, 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>			
80	<b>Рыба тушёная с овощами</b> Рыба (минтай), Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
150	<b>Рис отварной с маслом растительным</b> Крупа рисовая, Соль, Масло растительное	ккал-186, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	
180	<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	
50	<b>Бутерброд с повидлом</b> Хлеб пшеничный, Повидло	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1577, Белки-49, Жиры-40, Углеводы-252	<b>210</b>

Калькулятор

Бригадир поваров