

Светлана
подпись

Светлана
расшифровка подписи

Аверискин
подпись

Аверискин А.Ю.
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 80 школа на 27.03.26 аллергии

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>-ЗАВТРАК-</u>			
30/20	батон с повидлом Батон, Повидло	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Каша Дружба жидкая на воде с маслом раст. Крупа пшено, Крупа рисовая, Сахар-песок, Соль, Масло растительное	ккал-175, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-29	
180/10	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
<u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u>			
100	Сок фруктовый Сок фруктовый	ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
<u>-ОБЕД-</u>			
200/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зел.(без ТП) Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зелень, Масло растительное, Соль	ккал-56, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-8	
50	Биточки рубленые куриные (без молока) Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Масло растительное	ккал-71, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-4	
150	Каша гречневая вязкая с маслом растительным Крупа гречневая, Масло растительное, Соль	ккал-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21	
180	Сок фруктовый Сок фруктовый	ккал-123, Белки-1, Углеводы-29	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
30	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
<u>-УЖИН-</u>			
50	Кабачковая икра Икра кабачковая	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
<u>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</u>			
70	Гуляш из филе птицы Филе куриное, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Мука, Соль, Томатная паста	ккал-87, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-2	
150	Макароньы отварные с растительным маслом Макароньы, Соль, Масло растительное	ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34	
180/6	Чай с сахаром и яблоками Чай, Сахар-песок, Яблоки	ккал-32, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
50	Сушки сушки	ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34	
		Итого за день: ккал-1713, Белки-53, Жиры-47, Углеводы-268	210

Калькулятор

Бригадир поваров