

  
подпись

  
расшифровка подписи

  
подпись

Аврискин А.Ю.  
расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 80 школа на 30.03.26

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>-ЗАВТРАК-</b>			
10/20	<b>бутерброд с маслом сливочным</b> Хлеб пшеничный, Масло сливочное	ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
40	<b>Яйцо вареное</b> Яйцо, Соль	ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0	
150/5	<b>Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом</b> Крупа геркулес, Молоко, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное	ккал-167, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-33	
180	<b>Какао напиток с молоком</b> Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
<b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>			
100	<b>Молоко кипячёное</b> Молоко	ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
<b>-ОБЕД-</b>			
200/1	<b>Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом</b> Картофель, Крупа горох, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль, Зелень	ккал-98, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-14	
70	<b>Котлеты куриные с томатным соусом</b> Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
150	<b>Каша перловая, кукуруза консервированная</b> Крупа перловая, Масло сливочное, Соль, Кукуруза	ккал-167, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29	
180	<b>Компот из свежих яблок</b> Яблоки, Сахар-песок	ккал-88, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-21	
30	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
50	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	
<b>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</b>			
80	<b>Езюки Морские из рыбы с томатным соусом</b> Рыба (минтай), Крупа рисовая, Молоко, Лук репчатый, Яйцо, Соль, Морковь, Масло растительное, Мука, Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль	ккал-78, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-5	
150	<b>Картофельное пюре</b> Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль	ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14	
200	<b>Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)</b> Сахар-песок, Крахмал картофельный, Клюква	ккал-112, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-28	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
50	<b>Печенье "Топленое молоко"</b> печенье	ккал-225, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35	
		<b>Итого за день:</b> ккал-1760, Белки-55, Жиры-57, Углеводы-265	<b>210</b>

Калькулятор

Бригадир поваров