

Сестер
подпись

Сестер
расшифровка подписи

А.Ю.
подпись

Аверискин А.Ю.
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 80 школа на 30.03.26 аллергики

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>-ЗАВТРАК-</u>			
50	Бутерброд с повидлом Хлеб пшеничный, Повидло	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Каша геркулесовая жидкая на воде с маслом раст Крупа геркулес, Сахар-песок, Соль, Масло растительное	ккал-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	
180/10	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
<u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u>			
100	Напиток из шиповника Плоды шиповника, Сахар-песок	ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
<u>-ОБЕД-</u>			
200/1	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом Картофель, Крупа горох, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль, Зелень	ккал-98, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-14	
60/30	Биточки куриные с соусом Курица, Хлеб пшеничный, Молоко, Соль, Масло растительное, Сметана, Мука, Соль	ккал-146, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-8	
150	Каша перловая рассыпчатая с маслом раст и зел.гор. Крупа перловая, Масло растительное, Соль, Зеленый горошек	ккал-169, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	
180	компот из свежих яблок Яблоки, Сахар-песок	ккал-88, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-21	
40	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
40	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-84, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-13	
<u>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</u>			
50	Рыба припущенная (без масла) Рыба (минтай), Лук репчатый, Морковь, Соль	ккал-72, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-0	
130	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным. Картофель, Масло растительное, Соль	ккал-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	
200	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный) Сахар-песок, Крахмал картофельный, Клюква	ккал-112, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-28	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
50	Бутерброд с повидлом Хлеб пшеничный, Повидло	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	

Итого за день: ккал-1636, Белки-51, Жиры-40, Углеводы-265

210

Калькулятор

Бригадир поваров