

Сидя
подпись

Сидя
расшифровка подписи

Аврискин А.Ю.
подпись

Аврискин А.Ю.
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 80 школа на 31.03.26

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>-ЗАВТРАК-</u>			
20/5/10	Бутерброд с маслом сл. и сыром Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Сыр	ккал-120, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-10	
130/20	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком Крупа рисовая, Изюм, Творог, Яйцо, Сахар-песок, Масло сливочное, Сухари панировочные, Сметана, Сгущенное молоко	ккал-331, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-55	
180	Чай с молоком Чай, Молоко, Сахар-песок	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
<u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u>			
100	Сок фруктовый Сок фруктовый	ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
<u>-ОБЕД-</u>			
150/5/1	Щи из свежей капусты со сметаной ,зелень Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Сметана, Зелень	ккал-50, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	
70	Зразы " Ленивые " из говядины с яйцом .с соусом том Мясо говядины, Хлеб пшеничный, Яйцо, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные, Мука, Морковь, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-98, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5	
135	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль	ккал-131, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-19	
180	Компот из сухофруктов Сухофрукты, Сахар-песок	ккал-68, Белки-0, Углеводы-17	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
40	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-84, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-13	
<u>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</u>			
50	Кабачковая икра Икра кабачковая	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
70	Гуляш из филе отварной птицы Филе куриное, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Мука, Соль, Томатная паста	ккал-81, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-3	
130	Макаронные изделия отварные Макаронны, Соль, Масло сливочное	ккал-166, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-28	
180/3,5	Чай с лимоном с сахаром Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-30, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
50	Сушки сушки	ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
		Итого за день: ккал-1769, Белки-52, Жиры-56, Углеводы-254	210

Калькулятор

Сидя

Бригадир поваров