

(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
200	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-279, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-47, ВитаминС-1, Кальций-37, Фосфор-56, Железо-1	18-87
70	Бутерброд с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	15-62
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	12-2
15	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-3	1-59
Итого за завтрак		Калорийность-527, Белки-12, Жиры-19, Углеводы-109, ВитаминА-19, ВитаминС-7, Кальций-162, Фосфор-160, Железо-2	48-28
<u>завтрак2</u>			
80	Горячий бутерброд с рыбой	Калорийность-124, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-26, ВитаминА-49, Кальций-123, Фосфор-140, Железо-1	27-77
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	3-22
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	26
Итого за завтрак2		Калорийность-280, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-61, ВитаминА-49, ВитаминС-22, Кальций-171, Фосфор-170, Железо-6	56-99
<u>обед</u>			
100	Салат картофельный с кукурузой и морковью	Калорийность-158, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-11, ВитаминА-25, ВитаминС-14, Кальций-17, Фосфор-68, Железо-1	16-36
250	Уха рыбацкая	Калорийность-135, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминА-21, ВитаминС-21, Кальций-62, Фосфор-127, Железо-1	30-62
100	Котлеты "Пермские"	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Кальций-48, Фосфор-148, Железо-2	58-53
200	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-231, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-9, Кальций-68, Фосфор-105, Железо-1	11-17
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо-2	3-65
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	3-75
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1	4-23
Итого за обед		Калорийность-1 006, Белки-42, Жиры-32, Углеводы-111, ВитаминА-71, ВитаминС-37, Кальций-275, Фосфор-580, Железо-9	128-31

ужин2

200 *Снежок* Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1 **29-33**

60 *Булочка "Московская"* Калорийность-231, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-36, ВитаминА-44, Кальций-11, Фосфор-44, Железо-1 **13**

Итого за ужин2 Калорийность-389, Белки-32, Жиры-44, Углеводы-42, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-311, Фосфор-476, Железо-2 **42-33**

ужин

100 *Огурцы свежие* Калорийность-6, Углеводы-1, ВитаминС-4, Кальций-9, Фосфор-15 **21**

350 *Рагу из птицы* Калорийность-435, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-32, ВитаминА-41, ВитаминС-40, Кальций-43, Фосфор-289, Железо-3 **101-92**

200 *Сок фруктовый* Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36 **22**

50 *Хлеб пшеничный* Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1 **3-75**

40 *Хлеб ржаной(в)* Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Кальций-19, Фосфор-63, Железо-2 **4**

Итого за ужин Калорийность-749, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-98, ВитаминА-41, ВитаминС-52, Кальций-121, Фосфор-436, Железо-6 **152-67**

Итого за Калорийность-2 951, Белки-130, Жиры-129, Углеводы-421, ВитаминА-224, ВитаминС-119, Кальций-1 040, Фосфор-1 822, Железо-25 **428-58**



Директор

Великий В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.