

(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	17-96
70	Бутерброд с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	15-64
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	10-1
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	45-29
<u>завтрак2</u>			
150/20	Пудинг творожный запеченный	Калорийность-277, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27, ВитаминА-79, ВитаминС-1, Кальций-197, Фосфор-276, Железо-1	58-93
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	3-28
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	26
Итого за завтрак2		Калорийность-433, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-62, ВитаминА-79, ВитаминС-23, Кальций-245, Фосфор-306, Железо-6	88-21
<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	15-73
250	Уха рыбацкая	Калорийность-135, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминА-21, ВитаминС-21, Кальций-62, Фосфор-127, Железо-1	25
100	Котлеты "Пермские"	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Кальций-48, Фосфор-148, Железо-2	63-8
200	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-231, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-9, Кальций-68, Фосфор-105, Железо-1	11-54
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	127-7

ужин2

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

100 **Шарлотка с яблоками** Калорийность-196, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-39, ВитаминА-17, Кальций-7, Фосфор-28 **14-61**

Итого за ужин2 Калорийность-354, Белки-31, Жиры-39, Углеводы-45, ВитаминА-17, ВитаминС-1, Кальций-307, Фосфор-460, Железо-1 **43-94**

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 **99-45**

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 **150-2**

Итого за Калорийность-3 069, Белки-121, Жиры-122, Углеводы-425, ВитаминА-227, ВитаминС-120, Кальций-1 110, Фосфор-1 942, Железо-24 **455-34**



Директор: Велкин В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.