

**(Меню школа)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>завтрак</u></b>			
200	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b>	Калорийность-279, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-47, ВитаминС-1, Кальций-37, Фосфор-56, Железо-1	<b>15-92</b>
70	<b>Бутерброд с повидлом</b>	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	<b>12-63</b>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	<b>10-14</b>
20	<b>Хлеб ржаной 20гр</b>	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	<b>1-66</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-536, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-111, ВитаминА-19, ВитаминС-9, Кальций-164, Фосфор-162, Железо-2	<b>40-35</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
80	<b>Бутерброд пикантный</b>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	<b>21-67</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	<b>2-1</b>
107	<b>Бананы</b>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22, ВитаминС-11, Кальций-9, Фосфор-30, Железо-1	<b>18-21</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-300, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-55, ВитаминА-15, ВитаминС-11, Кальций-238, Фосфор-190, Железо-3	<b>41-98</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Салат картофельный с кукурузой и морковью</b>	Калорийность-158, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-11, ВитаминА-25, ВитаминС-14, Кальций-17, Фосфор-68, Железо-1	<b>14-12</b>
250	<b>Уха рыбацкая</b>	Калорийность-135, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминА-21, ВитаминС-21, Кальций-62, Фосфор-127, Железо-1	<b>24-19</b>
100	<b>Котлеты "Пермские"</b>	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Кальций-48, Фосфор-148, Железо-2	<b>46-13</b>
200	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-231, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-9, Кальций-68, Фосфор-105, Железо-1	<b>10-45</b>
200	<b>Компот из сухофруктов</b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо-2	<b>3-65</b>
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	<b>3-9</b>
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	<b>4-14</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 081, Белки-44, Жиры-34, Углеводы-127, ВитаминА-71, ВитаминС-37, Кальций-283, Фосфор-616, Железо-10	<b>106-58</b>

<u>ужин2</u>		
<b>200 Снежок</b>	Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	<b>21-49</b>
<b>40 Пряник</b>	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20	<b>6-5</b>
<b>Итого за ужин2</b>		<b>27-99</b>
<u>ужин</u>		
<b>100 Помидоры свежие</b>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Фосфор-13	<b>15-75</b>
<b>350 Рагу из птицы</b>	Калорийность-435, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-32, ВитаминА-41, ВитаминС-40, Кальций-43, Фосфор-289, Железо-3	<b>96-45</b>
<b>200 Сок фруктовый</b>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	<b>28-5</b>
<b>64 Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	<b>3-9</b>
<b>50 Хлеб ржаной(в)</b>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	<b>4</b>
<b>Итого за ужин</b>		<b>148-6</b>
<b>Итого за</b>		<b>365-5</b>
		Калорийность-3 054, Белки-130, Жиры-125, Углеводы-444, ВитаминА-146, ВитаминС-119, Кальций-1 118, Фосфор-1 886, Железо-22



Директор

Великий В.М.

производством

Зав.

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-каль-  
кулятор

Шефер Е.А.