

(Меню школы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
----------------------	---------------------------	--	------------------------------------

завтрак

200	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-279, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-47, ВитаминС-1, Кальций-37, Фосфор-56, Железо-1	17-12
70	Бутерброд с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	14-33
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	12-61
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-11
Итого за завтрак			46-17

завтрак2

80	Бутерброд пикантный	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	26-56
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	3-65
200	Яблоки	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	35
Итого за завтрак2			65-21

обед

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	16-06
250	Уха рыбакская	Калорийность-135, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминА-21, ВитаминС-21, Кальций-62, Фосфор-127, Железо-1	23-95
120	Котлеты "Пермские"	Калорийность-252, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-15, ВитаминА-30, ВитаминС-1, Кальций-58, Фосфор-177, Железо-3	75-83
250	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-289, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-12, Кальций-85, Фосфор-131, Железо-2	13-02
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо- 2	3-51
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	4-8
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	5-29

Итого за обед Калорийность-1 155, Белки-47, Жиры-37,
Углеводы-127, Витамина-76, ВитаминС-37,
Кальций-308, Фосфор-664, Железо-12

142-46

200 Снекок

Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36,
Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300,
Фосфор-432, Железо-1

29-59

40 Пряник

Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2,
Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20

9

Итого за ужин2 Калорийность-304, Белки-30, Жиры-38,
Углеводы-36, ВитаминС-1, Кальций-304,
Фосфор-452, Железо-1

38-59

100 Огурцы свежие

Калорийность-6, Углеводы-1, ВитаминС-4,
Кальций-9, Фосфор-15

11-97

450 Рагу из птицы

Калорийность-560, Белки-30, Жиры-30,
Углеводы-42, Витамина-53, ВитаминС-51,
Кальций-56, Фосфор-371, Железо-4

124-45

200 Сок фруктовый

Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25,
ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36

22-25

64 Хлеб пшеничный

Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1,
Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42,
Железо-1

4-8

50 Хлеб ржаной(в)

Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1,
Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79,
Железо-2

5

Итого за ужин Калорийность-927, Белки-39, Жиры-32,
Углеводы-119, Витамина-53, ВитаминС-63,
Кальций-142, Фосфор-543, Железо-7

168-47

Итого за Калорийность-3 321, Белки-137, Жиры-135,
Углеводы-463, Витамина-163, ВитаминС-132,
Кальций-1 167, Фосфор-2 037, Железо-25

460-9



Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.