

(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	24-67
70	Бутерброд с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	15-05
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	18-19
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-49
Итого за завтрак		Калорийность-536, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-111, ВитаминА-19, ВитаминС-9, Кальций-164, Фосфор-162, Железо-2	60-4
<u>завтрак2</u>			
28	Пирожное "Чоко пай"	Калорийность-245, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-24	26-99
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	5-45
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	36-9
Итого за завтрак2		Калорийность-401, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-59, ВитаминС-22, Кальций-48, Фосфор-30, Железо-5	69-34
<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	22-93
250	Уха рыбацкая	Калорийность-135, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминА-21, ВитаминС-21, Кальций-62, Фосфор-127, Железо-1	43-5
100	Котлеты "Пермские"	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Кальций-48, Фосфор-148, Железо-2	74-85
200	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-231, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-9, Кальций-68, Фосфор-105, Железо-1	15-39
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо-2	5-57
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	5-85
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	6-21
Итого за обед		Калорийность-1 055, Белки-43, Жиры-34, Углеводы-122, ВитаминА-71, ВитаминС-37, Кальций-281, Фосфор-609, Железо-10	174-3

ужин2

200 Снежок Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1 23-09

75 Булочка "Московская" Калорийность-289, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-46, ВитаминА-55, Кальций-14, Фосфор-55, Железо-1 20-17

Итого за ужин2 Калорийность-447, Белки-34, Жиры-46, Углеводы-52, ВитаминА-55, ВитаминС-1, Кальций-314, Фосфор-487, Железо-2 43-26

ужин

100 Огурцы свежие Калорийность-6, Углеводы-1, ВитаминС-4, Кальций-9, Фосфор-15 31-5

350 Рагу из птицы Калорийность-435, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-32, ВитаминА-41, ВитаминС-40, Кальций-43, Фосфор-289, Железо-3 138-01

200 Сок фруктовый Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36 43-5

64 Хлеб пшеничный Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1 5-85

50 Хлеб ржаной(в) Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2 3

Итого за ужин Калорийность-802, Белки-33, Жиры-25, Углеводы-109, ВитаминА-41, ВитаминС-52, Кальций-129, Фосфор-461, Железо-6 221-86

Итого за Калорийность-3 241, Белки-130, Жиры-139, Углеводы-453, ВитаминА-186, ВитаминС-121, Кальций-936, Фосфор-1 749, Железо-25 569-16



Директор (подпись) В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.