

(Меню школы)

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

завтрак

200	<i>Каша рисовая молочная жидкая</i>	Калорийность-279, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-47, ВитаминС-1, Кальций-37, Фосфор-56, Железо-1	16-18
70	<i>Бутерброд с повидлом</i>	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	13-96
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	11-61
130	<i>Творожок</i>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	58
15	<i>Хлеб ржаной 20гр</i>	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-3	1-59
Итого за завтрак		Калорийность-590, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-109, ВитаминА-119, ВитаминС-7, Кальций-184, Фосфор-237, Железо-3	101-34

завтрак2

80	<i>Бутерброд пикантный</i>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	26-34
200	<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	3-44
200	<i>Яблоки</i>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	28
Итого за завтрак2		Калорийность-301, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-48, ВитаминА-15, ВитаминС-22, Кальций-265, Фосфор-182, Железо-6	57-78

обед

100	<i>Салат картофельный с кукурузой и морковью</i>	Калорийность-158, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-11, ВитаминА-25, ВитаминС-14, Кальций-17, Фосфор-68, Железо-1	14-08
250	<i>Уха рыбакская</i>	Калорийность-135, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминА-21, ВитаминС-21, Кальций-62, Фосфор-127, Железо-1	28-39
120	<i>Котлеты "Пермские"</i>	Калорийность-252, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-15, ВитаминА-30, ВитаминС-1, Кальций-58, Фосфор-177, Железо-3	67-35
250	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калорийность-289, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-12, Кальций-85, Фосфор-131, Железо-2	11-31
200	<i>Компот из сухофруктов</i>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо- 2	3-47
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	3-75
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1	4-23

	Итого за обед	Калорийность-1 106, Белки-46, Жиры-35, Углеводы-116, Витамина-76, ВитаминС-37, Кальций-302, Фосфор-635, Железо-11	132-58
<u>ужин2</u>			
200	Снекок	Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	29-38
75	Булочка "Московская"	Калорийность-289, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-46, Витамина-55, Кальций-14, Фосфор-55, Железо-1	12-62
<u>Итого за ужин2</u>			
		Калорийность-447, Белки-34, Жиры-46, Углеводы-52, Витамина-55, ВитаминС-1, Кальций-314, Фосфор-487, Железо-2	42
<u>ужин</u>			
100	Огурцы свежие	Калорийность-6, Углеводы-1, ВитаминС-4, Кальций-9, Фосфор-15	11-97
400	Рагу из птицы	Калорийность-498, Белки-27, Жиры-27, Углеводы-37, Витамина-47, ВитаминС-46, Кальций-49, Фосфор-330, Железо-4	107-59
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	21
200	Бананы	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	35
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
<u>Итого за ужин</u>			
		Калорийность-1 004, Белки-38, Жиры-29, Углеводы-145, Витамина-47, ВитаминС-78, Кальций-143, Фосфор-533, Железо-8	183-31
<u>Итого за</u>			
		Калорийность-3 448, Белки-141, Жиры-143, Углеводы-470, Витамина-312, ВитаминС-145, Кальций-1 208, Фосфор-2 074, Железо-30	517-01



Директор департамента по надзору за соблюдением санитарных норм и правил в сфере обращения с пищевыми продуктами В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.