

(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	15-68
70	Бутерброд с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	15-11
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	11-53
14	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-3	1-53
Итого за завтрак		Калорийность-525, Белки-12, Жиры-19, Углеводы-109, ВитаминА-19, ВитаминС-7, Кальций-162, Фосфор-160, Железо-2	43-85
<u>завтрак2</u>			
120	Шарлотка с яблоками	Калорийность-236, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-47, ВитаминА-21, Кальций-9, Фосфор-33, Железо-1	17-58
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	4-05
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	30-6
Итого за завтрак2		Калорийность-392, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-82, ВитаминА-21, ВитаминС-22, Кальций-57, Фосфор-63, Железо-6	52-23
<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	18-49
250	Уха рыбацкая	Калорийность-135, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминА-21, ВитаминС-21, Кальций-62, Фосфор-127, Железо-1	33-77
100	Котлеты "Пермские"	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Кальций-48, Фосфор-148, Железо-2	58-41
250	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-289, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-12, Кальций-85, Фосфор-131, Железо-2	11-82
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо-2	3-59
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	5-2
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	5-57
Итого за обед		Калорийность-1113, Белки-44, Жиры-35, Углеводы-125, ВитаминА-71, ВитаминС-37, Кальций-298, Фосфор-635, Железо-11	136-85

<u>ужин2</u>		
200	Снежок	Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1 27-5
40	Пряник	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20 7-56
Итого за ужин2		Калорийность-304, Белки-30, Жиры-38, Углеводы-36, ВитаминС-1, Кальций-304, Фосфор-452, Железо-1 35-06
<u>ужин</u>		
100	Огурцы свежие	Калорийность-6, Углеводы-1, ВитаминС-4, Кальций-9, Фосфор-15 21
370	Рагу из птицы	Калорийность-460, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-34, ВитаминаА-44, ВитаминС-42, Кальций-46, Фосфор-305, Железо-3 112-6
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36 28
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1 5-2
50	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2 5-33
Итого за ужин		Калорийность-827, Белки-34, Жиры-27, Углеводы-111, ВитаминаА-44, ВитаминС-54, Кальций-132, Фосфор-477, Железо-6 172-13
Итого за		Калорийность-3 161, Белки-125, Жиры-124, Углеводы-463, ВитаминаА-155, ВитаминС-121, Кальций-953, Фосфор-1 787, Железо-26 440-12



Директор: Велкин В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.