

(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	15-72
70	Бутерброд с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	13-97
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	11-21
40	Сырки глазированные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	60
15	Хлеб ржаной 20гр	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	102-49
<u>завтрак2</u>			
80	Бутерброд пикантный	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	25-56
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	3-44
200	Яблоки	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
<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	14-03
250	Уха рыбацкая	Калорийность-135, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминА-21, ВитаминС-21, Кальций-62, Фосфор-127, Железо-1	28-31
120	Котлеты "Пермские"	Калорийность-252, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-15, ВитаминА-30, ВитаминС-1, Кальций-58, Фосфор-177, Железо-3	63-18
250	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-289, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-12, Кальций-85, Фосфор-131, Железо-2	11-33
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо-2	3-47
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	3-75
40	Хлеб ржаной	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, ВитаминаА-76, ВитаминС-37, Кальций-302, Фосфор-635, Железо-11	128-3
<u>ужин2</u>			
200 Йогурт		Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминаА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	23-71
40 Печенье		Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1	6-83
Итого за ужин2		Калорийность-343, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-58, ВитаминаА-20, ВитаминС-1, Кальций-234, Фосфор-206, Железо-1	30-54
<u>ужин</u>			
100 Огурцы свежие		Калорийность-6, Углеводы-1, ВитаминС-4, Кальций-9, Фосфор-15	11-97
350 Рагу из птицы		Калорийность-435, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-32, ВитаминаА-41, ВитаминС-40, Кальций-43, Фосфор-289, Железо-3	93-77
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
Итого за ужин		Калорийность-941, Белки-35, Жиры-25, Углеводы-140, ВитаминаА-41, ВитаминС-72, Кальций-137, Фосфор-492, Железо-7	169-49
Итого за		Калорийность-3 281, Белки-115, Жиры-100, Углеводы-471, ВитаминаА-271, ВитаминС-139, Кальций-1 122, Фосфор-1 752, Железо-28	487-82



Директор

Великий В.М.

протокол

Зав.

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.