

(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	17-89
70	Бутерброд с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	16-44
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	12
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	1-77
Итого за завтрак		Калорийность-536, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-111, ВитаминА-19, ВитаминС-9, Кальций-164, Фосфор-162, Железо-2	48-1
<u>завтрак2</u>			
80	Бутерброд пикантный	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	24-42
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	3-15
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	24
Итого за завтрак2		Калорийность-301, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-48, ВитаминА-15, ВитаминС-22, Кальций-265, Фосфор-182, Железо-6	51-57
<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	12-36
250	Уха рыбацкая	Калорийность-135, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминА-21, ВитаминС-21, Кальций-62, Фосфор-127, Железо-1	26-21
100	Котлеты "Пермские"	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Кальций-48, Фосфор-148, Железо-2	64-02
200	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-231, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-9, Кальций-68, Фосфор-105, Железо-1	11-16
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо-2	3-38
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	4-2
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	4-43

	Итого за обед	Калорийность-1 055, Белки-43, Жиры-34, Углеводы-122, ВитаминА-71, ВитаминС-37, Кальций-281, Фосфор-609, Железо-10	125-76
		<u>ужин2</u>	
210	Снежок	Калорийность-166, Белки-29, Жиры-38, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-315, Фосфор-454, Железо-1	24-72
120	Шарлотка с яблоками	Калорийность-236, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-47, ВитаминА-21, Кальций-9, Фосфор-33, Железо-1	17-18
	Итого за ужин2	Калорийность-402, Белки-33, Жиры-42, Углеводы-53, ВитаминА-21, ВитаминС-1, Кальций-324, Фосфор-487, Железо-2	41-9
		<u>ужин</u>	
100	Огурцы свежие	Калорийность-6, Углеводы-1, ВитаминС-4, Кальций-9, Фосфор-15	11-03
350	Рагу из птицы	Калорийность-435, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-32, ВитаминА-41, ВитаминС-40, Кальций-43, Фосфор-289, Железо-3	92-48
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	18-76
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	4-2
50	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	4-33
	Итого за ужин	Калорийность-802, Белки-33, Жиры-25, Углеводы-109, ВитаминА-41, ВитаминС-52, Кальций-129, Фосфор-461, Железо-6	130-8
	Итого за	Калорийность-3 096, Белки-128, Жиры-129, Углеводы-443, ВитаминА-167, ВитаминС-121, Кальций-1 163, Фосфор-1 901, Железо-26	398-13



Директор _____ В.М.

Зав. производством _____

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-кв
кулятор

Шефер Е.А.