

(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 | 17-12 |
| 70 | <i>Бутерброд с повидлом</i> | Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1 | 15-32 |
| 200 | <i>Кофейный напиток с молоком</i> | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77 | 12-44 |
| 20 | <i>Хлеб ржаной 20гр</i> | Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5 | 2-11 |
| Итого за завтрак | | | 46-99 |

завтрак2

| | | | |
|--------------------------|---|--|--------------|
| 80 | <i>Бутерброд пикантный</i> | Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1 | 27-73 |
| 200 | <i>Чай с лимоном и сахаром</i> | Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1 | 3-63 |
| 200 | <i>Яблоки</i> | Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4 | 30-58 |
| Итого за завтрак2 | | | 61-94 |

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 | 16-11 |
| 250 | <i>Уха рыбакская</i> | Калорийность-135, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминА-21, ВитаминС-21, Кальций-62, Фосфор-127, Железо-1 | 30-11 |
| 120 | <i>Котлеты "Пермские"</i> | Калорийность-252, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-15, ВитаминА-30, ВитаминС-1, Кальций-58, Фосфор-177, Железо-3 | 81-11 |
| 250 | <i>Каша гречневая рассыпчатая</i> | Калорийность-289, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-12, Кальций-85, Фосфор-131, Железо-2 | 13-02 |
| 200 | <i>Компот из сухофруктов</i> | Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо- 2 | 3-52 |
| 64 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1 | 4-8 |
| 50 | <i>Хлеб ржаной</i> | Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2 | 5-28 |

| | | | |
|------------------------------|-----------------------|---|---------------|
| | Итого за обед | Калорийность-1 155, Белки-47, Жиры-37, Углеводы-127, ВитаминА-76, ВитаминС-37, Кальций-308, Фосфор-664, Железо-12 | 153-95 |
| <u>ужин2</u> | | | |
| 200 | Снекок | Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1 | 29-54 |
| 40 | Печенье | Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1 | 8-54 |
| <u>Итого за ужин2</u> | | | |
| | | Калорийность-321, Белки-31, Жиры-40, Углеводы-35, ВитаминС-1, Кальций-310, Фосфор-466, Железо-2 | 38-08 |
| <u>ужин</u> | | | |
| 100 | Огурцы свежие | Калорийность-6, Углеводы-1, ВитаминС-4, Кальций-9, Фосфор-15 | 11-97 |
| 400 | Rагу из птицы | Калорийность-498, Белки-27, Жиры-27, Углеводы-37, ВитаминА-47, ВитаминС-46, Кальций-49, Фосфор-330, Железо-4 | 111-94 |
| 200 | Сок фруктовый | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36 | 24-39 |
| 64 | Хлеб пшеничный | Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1 | 4-8 |
| 50 | Хлеб ржаной(в) | Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2 | 5 |
| <u>Итого за ужин</u> | | | |
| | | Калорийность-865, Белки-36, Жиры-29, Углеводы-114, Витамина-47, ВитаминС-58, Кальций-135, Фосфор-502, Железо-7 | 158-1 |
| <u>Итого за</u> | | | |
| | | Калорийность-3 178, Белки-133, Жиры-134, Углеводы-435, Витамина-157, ВитаминС-127, Кальций-1 182, Фосфор-1 976, Железо-29 | 459-06 |



Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.