22.10.2020

(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	завтрак		
200	***Каша рисовая молочная жидкая***	Калорийность-279, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-47, ВитаминС-1, Кальций-37, Фосфор-56, Железо-1	***12-51***
50	***Бутерброд с маслом***	Калорийность-146, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	***11-66***
200	***Кофейный напиток с молоком***	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	***7-55***
20	***Хлеб ржаной 20гр***	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	***1-39***
	Итого за завтрак	Калорийность-548, Белки-14, Жиры-23, Углеводы-88, ВитаминА-79, ВитаминС-9, Кальций-162, Фосфор-165, Железо-1	***33-11***
	завтрак2		
80	***Бутерброд пикантный***	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	***17-9***
200	***Чай с лимоном и сахаром***	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	***2-6***
200	***Яблоки***	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	***16-9***
	Итого за завтрак2	Калорийность-301, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-48, ВитаминА-15, ВитаминС-22, Кальций-265, Фосфор-182, Железо-6	***37-4***
	обед		
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	***10-1***
250	***Щи из свежей капусты с картофелем***	Калорийность-131, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9, ВитаминА-10, ВитаминС-30, Кальций-90, Фосфор-118, Железо-2	***12-31***
100	***Котлеты "Пермские"***	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Кальций-48, Фосфор-148, Железо-2	***42-04***
200	***Каша гречневая рассыпчатая***	Калорийность-231, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-9, Кальций-68, Фосфор-105, Железо-1	***10-11***
200	***Компот из сухофруктов***	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо-2	***2-58***
64	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	***2-43***
50	***Хлеб ржаной***	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	***3-45***

	Итого за обед	Калорийность-1 077, Белки-44, Жиры-36, Углеводы-121, ВитаминА-60, ВитаминС-46, Кальций-311, Фосфор-607, Железо-11	***83-02***
	ужин2		
200	***Снежок***	Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	***16-9***
100	***Снек***	Калорийность-245, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-24	***22-82***
	Итого за ужин2	Калорийность-403, Белки-34, Жиры-50, Углеводы-30, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	***39-72***
	ужин		
100	***Огурцы свежие***	Калорийность-6, Углеводы-1, ВитаминС-4, Кальций-9, Фосфор-15	***12-29***
350	***Рагу из птицы***	Калорийность-435, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-32, ВитаминА-41, ВитаминС-40, Кальций-43, Фосфор-289, Железо-3	***63-43***
200	***Сок фруктовый***	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	***7-4***
64	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	***2-43***
50	***Хлеб ржаной(в)***	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	***2-46***
	Итого за ужин	Калорийность-828, Белки-34, Жиры-25, Углеводы-114, ВитаминА-41, ВитаминС-52, Кальций-131, Фосфор-468, Железо-6	***88-01***
	Итого за	Калорийность-3 157, Белки-132, Жиры-143, Углеводы-401, ВитаминА-195, ВитаминС-130, Кальций-1 169, Фосфор-1 854, Железо-25	***281-26***

Директор Горелкин В.М. Зав. производством Карлова Е.Н. Бухгалтер-калькулятор Саламатина М.Н.