

(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	12-05
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-146, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	11-67
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	7-62
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	1-37
Итого за завтрак		Калорийность-548, Белки-14, Жиры-23, Углеводы-88, ВитаминА-79, ВитаминС-9, Кальций-162, Фосфор-165, Железо-1	32-71
<u>завтрак2</u>			
80	Бутерброд пикантный	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	17-79
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	2-64
200	Апельсин	Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-60, Кальций-34, Фосфор-23	31-28
Итого за завтрак2		Калорийность-232, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-33, ВитаминА-15, ВитаминС-62, Кальций-267, Фосфор-183, Железо-2	51-71
<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	10-22
250	Щи из квашенной капусты с картофелем	Калорийность-131, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9, ВитаминА-10, ВитаминС-30, Кальций-90, Фосфор-118, Железо-2	15-34
100	Котлеты "Пермские"	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Кальций-48, Фосфор-148, Железо-2	42-09
200	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-231, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-9, Кальций-68, Фосфор-105, Железо-1	10-12
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	3-53

	Итого за обед	Калорийность-1 077, Белки-44, Жиры-36, Углеводы-121, ВитаминА-60, ВитаминС-46, Кальций-311, Фосфор-607, Железо-11	86-31
		<u>ужин2</u>	
190	Снежок	Калорийность-150, Белки-27, Жиры-34, Углеводы-5, ВитаминС-1, Кальций-285, Фосфор-410, Железо-1	16-44
100	Снек	Калорийность-245, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-24	22-82
	Итого за ужин2	Калорийность-395, Белки-33, Жиры-48, Углеводы-29, ВитаминС-1, Кальций-285, Фосфор-410, Железо-1	39-26
		<u>ужин</u>	
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	63-71
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	2-53
	Итого за ужин	Калорийность-828, Белки-34, Жиры-25, Углеводы-114, ВитаминА-41, ВитаминС-52, Кальций-131, Фосфор-468, Железо-6	88-36
	Итого за	Калорийность-3 080, Белки-131, Жиры-140, Углеводы-385, ВитаминА-195, ВитаминС-170, Кальций-1 156, Фосфор-1 833, Железо-21	298-35



Зав. производством Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор Саламатина М.Н.