

(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	11-65
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	10-29
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	8-5
Итого за завтрак			30-44
<u>завтрак2</u>			
80	Бутерброд пикантный	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	18-05
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	3-49
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	31-2
Итого за завтрак2			52-74
<u>обед</u>			
50	Сельдь с луком	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-2, ВитаминА-15, ВитаминС-2, Кальций-41, Фосфор-124, Железо-1	13-76
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	21-74
100	Котлеты "Пермские"	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Кальций-48, Фосфор-148, Железо-2	41-12
200	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-231, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-9, Кальций-68, Фосфор-105, Железо-1	9-42
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо-2	3-44
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	3-52
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	7-19
Итого за обед			100-19

ужин2

200	Снежок	Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	15-65
100	Снек	Калорийность-245, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-24	22-1
Итого за ужин2		Калорийность-403, Белки-34, Жиры-50, Углеводы-30, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	37-75

ужин

100	Огурцы свежие	Калорийность-6, Углеводы-1, ВитаминС-4, Кальций-9, Фосфор-15	20-48
350	Рагу из птицы	Калорийность-435, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-32, ВитаминА-41, ВитаминС-40, Кальций-43, Фосфор-289, Железо-3	80-29
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	18-2
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	3-58
47	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19, Кальций-22, Фосфор-74, Железо-2	3-57
Итого за ужин		Калорийность-821, Белки-34, Жиры-25, Углеводы-113, ВитаминА-41, ВитаминС-52, Кальций-129, Фосфор-463, Железо-6	126-12
Итого за		Калорийность-3 145, Белки-136, Жиры-143, Углеводы-382, ВитаминА-185, ВитаминС-111, Кальций-1 184, Фосфор-1 900, Железо-25	347-24



Директор Горелкин В.А.

Зав. производством Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор Саламатина М.Н.