

(Меню школы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
----------------------	---------------------------	--	--------------------------------

завтрак

205	<i>Каша кукурузная молочная жидкая</i>	Калорийность-240, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37, Витамина-40, ВитаминС-1, Кальций-129, Фосфор-135, Железо-1	14-8
70	<i>Бутерброд с повидлом</i>	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	14-79
200	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, Витамина-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	10-4
20	<i>Хлеб ржаной 20гр</i>	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-41

Итого за завтрак

Калорийность-515, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-102, Витамина-60, ВитаминС-9, Кальций-271, Фосфор-267, Железо-3

42-4**завтрак2**

40	<i>Яйцо отварное</i>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Витамина-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	8-6
50	<i>Бутерброд с маслом</i>	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, Витамина-60, Кальций-10, Фосфор-27	15-95
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	1-84
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

Калорийность-400, Белки-10, Жиры-18, Углеводы-58, Витамина-160, ВитаминС-20, Кальций-76, Фосфор-134, Железо-6

56-97**обед**

100	<i>Салат из овощей</i>	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-3, ВитаминС-16, Кальций-35, Фосфор-48, Железо-1	12-34
250	<i>Суп картофельный с клецками</i>	Калорийность-187, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-17, Витамина-12, ВитаминС-12, Кальций-61, Фосфор-122, Железо-2	20-3
400	<i>Макаронник с мясом</i>	Калорийность-544, Белки-43, Жиры-39, Углеводы-6, Витамина-53, ВитаминС-1, Кальций-63, Фосфор-445, Железо-7	178-86
200	<i>Напиток из ягод*</i>	Калорийность-89, Углеводы-21, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7	8-16
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	6-02

Итого за обед

Калорийность-1 150, Белки-63, Жиры-58, Углеводы-95, Витамина-65, ВитаминС-69, Кальций-197, Фосфор-764, Железо-13

230-48**ужин2**

200	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-3, Кальций-240, Фосфор-180	17-6
60	<i>Булочка домашняя</i>	Калорийность-211, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-32, Витамина-38, Кальций-10, Фосфор-39, Железо-1	9-7

Итого за ужин	Калорийность-327, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-41, ВитаминА-38, ВитаминС-3, Кальций-250, Фосфор-219, Железо-1	27-3
ужин		
100 Перец болгарский	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Кальций-14, Фосфор-26, Железо-1	19-95
100/30 Комлеты из птицы	Калорийность-302, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-14, ВитаминА-55, ВитаминС-2, Кальций-84, Фосфор-194, Железо-1	42-47
250 Картофель тушенный	Калорийность-298, Белки-7, Жиры-19, Углеводы- 25, ВитаминА-33, ВитаминС-13, Кальций-110, Фосфор-175, Железо-2	20-03
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
Итого за ужин	Калорийность-985, Белки-35, Жиры-40, Углеводы-119, Витамина-88, ВитаминС-48, Кальций-285, Фосфор-552, Железо-7	116-64
Итого за	Калорийность-3 377, Белки-131, Жиры-148, Углеводы-415, Витамина-411, ВитаминС-149, Кальций-1 079, Фосфор-1 936, Железо-30	473-79



Директор

Грибкова В.М.

Зав.
производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.