

(Меню школы)

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

завтрак

205	Каша яичневая молочная	Калорийность-254, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-39, ВитаминA-40, ВитаминC-1, Кальций-157, Фосфор-246, Железо-1	15-16
65	Бутерброд с сыром	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминA-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	26-99
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминA-20, ВитаминC-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	11-77
130	Творожок	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминA-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	58
15	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминC-5, Кальций-5, Фосфор-3	1-59
Итого за завтрак		Калорийность-677, Белки-24, Жиры-30, Углеводы-79, ВитаминA-242, ВитаминC-7, Кальций-516, Фосфор-575, Железо-4	113-51

завтрак2

75	Бутерброд пикантный с помидором	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминA-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	21-52
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминC-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	3-44
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминC-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	29-53
Итого за завтрак2		Калорийность-301, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-48, ВитаминA-15, ВитаминC-22, Кальций-265, Фосфор-182, Железо-6	54-49

обед

100	Салат из капусты белокочанной	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминC-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	6-7
250	Свекольник	Калорийность-209, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-20, ВитаминA-30, ВитаминC-18, Кальций-91, Фосфор-141, Железо-3	31-13
120	Отбивная из куриного филе	Калорийность-335, Белки-21, Жиры-28, Углеводы-4, ВитаминA-88, ВитаминC-2, Кальций-26, Фосфор-213, Железо-2	55-61
200	Картофель отварной	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-34, ВитаминA-20, ВитаминC-42, Кальций-22, Фосфор-123, Железо-2	13-63
200	Компот из изюма	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-37, Фосфор-60	4-76
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	3-75
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1	4-23
Итого за обед		Калорийность-1115, Белки-43, Жиры-47, Углеводы-131, ВитаминA-138, ВитаминC-100, Кальций-243, Фосфор-682, Железо-10	119-81

ужин2**190 Йогурт**

Калорийность-171, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-27, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-213, Фосфор-163

28-27**40 Печенье**

Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1

6-8**Итого за ужин2**

Калорийность-334, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-56, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-223, Фосфор-197, Железо-1

35-07**ужин****100 Огурцы
консервированные**

Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-5, Кальций-23, Фосфор-24, Железо-1

21-08**450 Азу**

Калорийность-612, Белки-27, Жиры-33, Углеводы-52, ВитаминС-66, Кальций-58, Фосфор-404, Железо-6

146-93**200 Сок фруктовый**

Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36

21**200 Бананы**

Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1

35**50 Хлеб пшеничный**

Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1

3-75**40 Хлеб ржаной(в)**

Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Кальций-19, Фосфор-63, Железо-2

3-98**Итого за ужин**

Калорийность-1 125, Белки-39, Жиры-35, Углеводы-161, ВитаминС-99, Кальций-166, Фосфор-616, Железо-11

231-74**Итого за**

Калорийность-3 552, Белки-123, Жиры-128, Углеводы-475, ВитаминА-414, ВитаминС-229, Кальций-1 413, Фосфор-2 252, Железо-32

554-62

Директор

Мельянин В.М.

Зав.
производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.