

(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	15-68
65	Бутерброд с сыром	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	26-73
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	12-14
130	Творожок	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	58
15	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-3	1-59
Итого за завтрак		Калорийность-702, Белки-23, Жиры-31, Углеводы-87, ВитаминА-202, ВитаминС-7, Кальций-396, Фосфор-385, Железо-4	114-14
<u>завтрак2</u>			
150/20	Пудинг творожный запеченный	Калорийность-277, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27, ВитаминА-79, ВитаминС-1, Кальций-197, Фосфор-276, Железо-1	65-83
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	1-64
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	28
Итого за завтрак2		Калорийность-423, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-67, ВитаминА-79, ВитаминС-21, Кальций-241, Фосфор-306, Железо-6	95-47
<u>обед</u>			
10	Лук репчатый или чеснок 10гр	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-70, Кальций-38, Фосфор-34, Железо-1	0-48
100	Салат из свежих помидор и огурцов	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3, ВитаминС-16, Кальций-16, Фосфор-30, Железо-1	13-26
250	Уха рыбацкая	Калорийность-135, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминА-21, ВитаминС-21, Кальций-62, Фосфор-127, Железо-1	28-95
80	Птица запеченная	Калорийность-265, Белки-20, Жиры-20, ВитаминА-43, ВитаминС-2, Кальций-15, Фосфор-173, Железо-1	35-97
200	Картофель отварной в молоке	Калорийность-229, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39, ВитаминА-26, ВитаминС-42, Кальций-59, Фосфор-155, Железо-2	17-29
200	Напиток из ягод*	Калорийность-89, Углеводы-21, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7	7-46
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-1 050, Белки-44, Жиры-40, Углеводы-121, ВитаминаА-90, ВитаминС-191, Кальций-222, Фосфор-639, Железо-8	111-39
<u>ужин2</u>			
200	Снежок	Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	19-46
75	Булочка "Московская"	Калорийность-289, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-46, ВитаминаА-55, Кальций-14, Фосфор-55, Железо-1	13-35
Итого за ужин2		Калорийность-447, Белки-34, Жиры-46, Углеводы-52, ВитаминаА-55, ВитаминС-1, Кальций-314, Фосфор-487, Железо-2	32-81
<u>ужин</u>			
100	Салат из свежих огурцов с зеленым горошком	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-4, ВитаминаА-8, ВитаминС-8, Кальций-26, Фосфор-42, Железо-1	17-11
100/30	Тефтели из говядины	Калорийность-281, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-15, ВитаминаА-35, ВитаминС-4, Кальций-61, Фосфор-194, Железо-2	55-86
200	Рагу из овощей	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17, ВитаминаА-32, ВитаминС-34, Кальций-41, Фосфор-81, Железо-1	27-78
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	4
Итого за ужин		Калорийность-952, Белки-32, Жиры-27, Углеводы-143, ВитаминаА-75, ВитаминС-74, Кальций-213, Фосфор-505, Железо-8	164-5
Итого за		Калорийность-3 574, Белки-138, Жиры-152, Углеводы-470, ВитаминаА-501, ВитаминС-294, Кальций-1 386, Фосфор-2 322, Железо-28	518-31



Директор: Велькин В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.