

(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
195	Омлет натуральный	Калорийность-255, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, ВитаминА-339, ВитаминС-1, Кальций-154, Фосфор-292, Железо-3	45-23
65	Бутерброд с сыром	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	27-34
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	11-89
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	1-77
Итого за завтрак		Калорийность-606, Белки-30, Жиры-36, Углеводы-45, ВитаминА-440, ВитаминС-9, Кальций-478, Фосфор-520, Железо-4	86-23
<u>завтрак2</u>			
150/20	Запеканка из творога с повидлом	Калорийность-310, Белки-32, Жиры-9, Углеводы-25, ВитаминА-65, ВитаминС-1, Кальций-275, Фосфор-347, Железо-1	50-4
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	1-92
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	24
Итого за завтрак2		Калорийность-456, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-65, ВитаминА-65, ВитаминС-21, Кальций-319, Фосфор-377, Железо-6	76-32
<u>обед</u>			
100	Салат из капусты белокачанной	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	4-65
250	Рассольник ленинградский	Калорийность-226, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-24, ВитаминА-26, ВитаминС-17, Кальций-76, Фосфор-177, Железо-2	28-96
250	Плов из отварной говядины	Калорийность-508, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-42, ВитаминС-3, Кальций-28, Фосфор-328, Железо-4	67-66
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо-2	3-42
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	4-2
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	4-43
Итого за обед		Калорийность-1 151, Белки-48, Жиры-43, Углеводы-153, ВитаминА-26, ВитаминС-59, Кальций-233, Фосфор-698, Железо-12	113-32
<u>ужин2</u>			
200	Снежок	Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	23-45

75	Булочка "Дорожная"	Калорийность-306, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-44, ВитаминА-56, Кальций-35, Фосфор-67, Железо-1	18-92
Итого за ужин2		Калорийность-464, Белки-34, Жиры-48, Углеводы-50, ВитаминА-56, ВитаминС-1, Кальций-335, Фосфор-499, Железо-2	42-37
<u>ужин</u>			
100	Помидоры свежие	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Фосфор-13	14-7
100	Рыба, запечённая под овощной шапкой	Калорийность-237, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-4, ВитаминА-59, ВитаминС-4, Кальций-93, Фосфор-249, Железо-1	46-87
200	Картофельное пюре	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-26, ВитаминС-38, Кальций-56, Фосфор-139, Железо-2	17-85
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	18-35
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	4-2
50	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	4-33
Итого за ужин		Калорийность-745, Белки-36, Жиры-22, Углеводы-94, ВитаминА-85, ВитаминС-63, Кальций-233, Фосфор-558, Железо-6	106-3
Итого за		Калорийность-3 422, Белки-182, Жиры-159, Углеводы-407, ВитаминА-672, ВитаминС-153, Кальций-1 598, Фосфор-2 652, Железо-30	424-54



Директор (подпись) В.М.

Зав. производством

(Handwritten signature)

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

(Handwritten signature)

Шефер Е.А.