

(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
205	Каша кукурузная молочная жидкая	Калорийность-240, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Кальций-129, Фосфор-135, Железо-1	10-08
65	Бутерброд с сыром	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	31-17
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	13-91
15	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-3	1-59
Итого за завтрак		Калорийность-600, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-77, ВитаминА-142, ВитаминС-7, Кальций-466, Фосфор-387, Железо-3	56-75
<u>завтрак2</u>			
75	Бутерброд пикантный с помидором	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	24-41
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	2-04
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	27
Итого за завтрак2		Калорийность-291, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-53, ВитаминА-15, ВитаминС-20, Кальций-261, Фосфор-182, Железо-6	53-45
<u>обед</u>			
100	Салат из капусты белокачанной	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	6-13
250	Свекольник	Калорийность-209, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-20, ВитаминА-30, ВитаминС-18, Кальций-91, Фосфор-141, Железо-3	35-01
100	Отбивная из куриного филе	Калорийность-279, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-3, ВитаминА-74, ВитаминС-2, Кальций-22, Фосфор-177, Железо-2	48-55
200	Картофель отварной	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-34, ВитаминА-20, ВитаминС-42, Кальций-22, Фосфор-123, Железо-2	21-21
200	Компот из изюма	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-37, Фосфор-60	4-99
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-1 059, Белки-39, Жиры-43, Углеводы-130, ВитаминА-124, ВитаминС-100, Кальций-239, Фосфор-646, Железо-10	123-87

ужин2

200	Молоко кипяченое	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-3, Кальций-240, Фосфор-180	20-89
36	Вафли Яшкино	Калорийность-245, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-24	21
Итого за ужин2		Калорийность-361, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-33, ВитаминС-3, Кальций-240, Фосфор-180	41-89
<u>ужин</u>			
100	Огурцы свежие	Калорийность-6, Углеводы-1, ВитаминС-4, Кальций-9, Фосфор-15	19-95
300	Жаркое по-домашнему	Калорийность-357, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-14, ВитаминС-39, Кальций-27, Фосфор-265, Железо-4	109-85
200	Напиток из ягод*	Калорийность-85, Углеводы-21, ВитаминА-20, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7	7-81
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-646, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-76, ВитаминА-20, ВитаминС-83, Кальций-73, Фосфор-383, Железо-7	145-36
Итого за		Калорийность-2 957, Белки-105, Жиры-122, Углеводы-369, ВитаминА-301, ВитаминС-213, Кальций-1 279, Фосфор-1 778, Железо-26	421-32



Директор _____ В.М.

Зав. производством _____

[Handwritten signature]

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

[Handwritten signature]

Шефер Е.А.