

(Меню школы)

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

завтрак

200	Каша гречневая на молоке	Калорийность-256, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-34, ВитаминA-47, ВитаминC-2, Кальций-169, Фосфор-240, Железо-3	17-08
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминA-60, ВитаминC-1, Кальций-10, Фосфор-27	15-95
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминA-20, ВитаминC-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	12-16
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминC-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-23

Итого за завтрак	Калорийность-588, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-76, ВитаминA-127, ВитаминC-10, Кальций-309, Фосфор-375, Железо-4	47-42
-------------------------	--	--------------

завтрак2

80	Бутерброд пикантный	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминA-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	27-24
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминC-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	3-64
200	Бананы	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминC-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	36-6

Итого за завтрак2	Калорийность-399, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-70, ВитаминA-15, ВитаминC-22, Кальций-249, Фосфор-216, Железо-3	67-48
--------------------------	---	--------------

обед

100	Салат из свежих огурцов	Калорийность-102, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2, ВитаминC-7, Кальций-16, Фосфор-28	13-82
250	Борщ из свежей капусты и картофеля	Калорийность-169, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-12, ВитаминA-10, ВитаминC-18, Кальций-88, Фосфор-117, Железо-2	23-91
120	Гуляши из мяса курицы	Калорийность-162, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-6, ВитаминA-73, ВитаминC-6, Кальций-24, Фосфор-197, Железо-2	63-58
250	Макароны отварные	Калорийность-317, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-60, ВитаминA-45, Кальций-19, Фосфор-77, Железо-1	13-18
200	Компот из кураги	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминC-1, Кальций-32, Фосфор-29, Железо-1	6-82
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	4-06
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1	4-46

Итого за обед	Калорийность-1 024, Белки-48, Жиры-46, Углеводы-137, ВитаминA-128, ВитаминC-32, Кальций-203, Фосфор-561, Железо-8	129-83
----------------------	---	---------------

ужин2

200	Йогурт	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	29-33
75	Булочка "Дорожная"	Калорийность-306, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-44, ВитаминА-56, Кальций-35, Фосфор-67, Железо-1	16-14
Итого за ужин2		Калорийность-486, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-73, ВитаминА-76, ВитаминС-1, Кальций-259, Фосфор-239, Железо-1	45-47
<u>ужин</u>			
100	Перец болгарский	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Кальций-14, Фосфор-26, Железо-1	19-95
370	Жаркое по-домашнему	Калорийность-440, Белки-28, Жиры-29, Углеводы-17, ВитаминС-48, Кальций-34, Фосфор-326, Железо-5	138-87
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	26-04
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	4-06
50	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	5
Итого за ужин		Калорийность-793, Белки-37, Жиры-30, Углеводы-90, ВитаминС-81, Кальций-122, Фосфор-500, Железо-9	193-92
Итого за			
Калорийность-3 290, Белки-124, Жиры-125, Углеводы-446, ВитаминА-346, ВитаминС-146, Кальций-1 142, Фосфор-1 891, Железо-25			484-12



Директор

Челкин В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.