

(Меню школы)

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

завтрак

205	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>	Калорийность-257, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37, Витамина-42, ВитаминС-1, Кальций-147, Фосфор-196, Железо-1	18-78
50	<i>Бутерброд с маслом</i>	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, Витамина-60, Кальций-10, Фосфор-27	19-26
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамина-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	12-75
20	<i>Хлеб ржаной 20гр</i>	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-11
Итого за завтрак			52-9

завтрак2

75	<i>Бутерброд пикантный с томидором</i>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, Витамина-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	23-73
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	1-74
200	<i>Апельсин</i>	Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-60, Кальций-34, Фосфор-23	38
Итого за завтрак2			63-47

обед

100	<i>Салат из квашеной капусты с луком</i>	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминС-19, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	12-13
250	<i>Суп сырный*</i>	Калорийность-190, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, Витамина-73, ВитаминС-14, Кальций-193, Фосфор-186, Железо-1	33-15
100	<i>Рыба запеченная</i>	Калорийность-237, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-4, Витамина-59, ВитаминС-4, Кальций-93, Фосфор-249, Железо-1	66-33
200	<i>Рис отварной</i>	Калорийность-273, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45, Кальций-7, Фосфор-94, Железо-1	16-59
200	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-37, Фосфор-60	4-58
64	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	4-8
50	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	5-29
Итого за обед			142-87

ужин2

200	Кефир	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-240, Фосфор-180	23-57
40	Пряник	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20	6-4
Итого за ужин2		Калорийность-266, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-43, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-244, Фосфор-200	29-97
ужин			
100	Икра кабачковая*	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4, ВитаминС-7, Кальций-29, Фосфор-29, Железо-1	13-73
100	Голубцы ленивые	Калорийность-129, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-4, Витамина-11, ВитаминС-4, Кальций-29, Фосфор-104, Железо-1	36-89
200	Картофельное пюре	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12, Витамина-26, ВитаминС-38, Кальций-56, Фосфор-139, Железо-2	28-28
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	22
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	4-8
50	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	5
Итого за ужин		Калорийность-686, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-96, Витамина-37, ВитаминС-57, Кальций-191, Фосфор-429, Железо-7	110-7
Итого за		Калорийность-2 883, Белки-102, Жиры-105, Углеводы-390, Витамина-349, ВитаминС-164, Кальций-1 373, Фосфор-1 880, Железо-17	399-91



Директор Федерального центра по питанию и потребительской защите им. А.Н. Чиркова

Зав. производством

Карлова Е. Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.