

(Меню школы)

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

завтрак

| | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|---|---------------|
| 205 | Каша "Дружба" молочная | Калорийность-202, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, Витамина-40, ВитаминС-1, Кальций-128, Фосфор-141, Железо-1 | 15-09 |
| 50 | Бутерброд с маслом | Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, Витамина-60, Кальций-10, Фосфор-27 | 16-02 |
| 200 | Какао с молоком | Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, Витамина-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1 | 11-77 |
| 40 | Сырки глазированные | Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Витамина-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1 | 60 |
| 15 | Хлеб ржаной 20гр | Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-3 | 1-59 |
| Итого за завтрак | | Калорийность-588, Белки-17, Жиры-28, Углеводы-68, Витамина-220, ВитаминС-7, Кальций-288, Фосфор-351, Железо-3 | 104-47 |

завтрак2

| | | | |
|--------------------------|---------------------------------------|--|--------------|
| 100 | Горячий бутерброд с сайрой | Калорийность-226, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-26, Витамина-30, Кальций-191, Фосфор-194, Железо-1 | 29-37 |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1 | 1-64 |
| 200 | Апельсин | Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-60, Кальций-34, Фосфор-23 | 35-48 |
| Итого за завтрак2 | | Калорийность-303, Белки-18, Жиры-7, Углеводы-51, Витамина-30, ВитаминС-60, Кальций-237, Фосфор-225, Железо-2 | 66-49 |

обед

| | | | |
|----------------------|---|--|---------------|
| 100 | Салат овощной с зеленым горошком | Калорийность-137, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1 | 10-92 |
| 250 | Суп картофельный с бобовыми | Калорийность-221, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-22, Витамина-20, ВитаминС-14, Кальций-78, Фосфор-164, Железо-3 | 26-83 |
| 350 | Бигус | Калорийность-525, Белки-38, Жиры-43, Углеводы-16, ВитаминС-123, Кальций-154, Фосфор-473, Железо-7 | 154-01 |
| 200 | Напиток из шиповника | Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-200, Кальций-12, Фосфор-3, Железо-1 | 6-17 |
| 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-1 168, Белки-61, Жиры-62, Углеводы-105, Витамина-20, ВитаминС-375, Кальций-311, Фосфор-785, Железо-14 | 205-91 |

ужин2

| | | | |
|------------|-------------------------|--|--------------|
| 200 | Молоко кипяченое | Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-3, Кальций-240, Фосфор-180 | 18-48 |
|------------|-------------------------|--|--------------|

40 Пряник

Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-200

6-74

Итого за ужин 2 Калорийность-262, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-39, ВитаминС-3, Кальций-244, Фосфор-200

25-22

ужин

| | | |
|--|---|--------------|
| 100 Перец болгарский | Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Кальций-14, Фосфор-26, Железо-1 | 19-95 |
| 120 Рыба, запеченная под овощной шапкой | Калорийность-284, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-5, Витамина-71, ВитаминС-5, Кальций-112, Фосфор-299, Железо-1 | 73-11 |
| 200 Картофель запеченный из отварного | Калорийность-448, Белки-6, Жиры-25, Углеводы-49, ВитаминС-60, Кальций-30, Фосфор-175, Железо-3 | 11-81 |
| 200 Сок фруктовый | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36 | 21 |
| 200 Яблоки | Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4 | 29-55 |
| 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-1 158, Белки-41, Жиры-45, Углеводы-143, Витамина-71, ВитаминС-118, Кальций-257, Фосфор-654, Железо-12

163-17

Итого за Калорийность-3 479, Белки-145, Жиры-150, Углеводы-406, Витамина-341, ВитаминС-563, Кальций-1 337, Фосфор-2 215, Железо-31

565-26



Директорат по надзору за производством и сбытом

Белкова В.М.

Зав. производством

Белкова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.