

(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
200	Каша геркулесовая	Калорийность-241, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-31, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-162, Фосфор-254, Железо-2	15-76
70	Бутерброд с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	15-1
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	11-53
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-23
Итого за завтрак		Калорийность-498, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-95, ВитаминА-61, ВитаминС-9, Кальций-289, Фосфор-360, Железо-3	44-62
<u>завтрак2</u>			
70	Горячий бутерброд с курочкой	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминА-39, ВитаминС-2, Кальций-128, Фосфор-120, Железо-1	25-42
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1	5-38
200	Бананы	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	38-4
Итого за завтрак2		Калорийность-449, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-76, ВитаминА-49, ВитаминС-22, Кальций-203, Фосфор-222, Железо-3	69-2
<u>обед</u>			
100	Салат овощной с огурцом	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	10-16
250	Уха рыбацкая	Калорийность-135, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминА-21, ВитаминС-21, Кальций-62, Фосфор-127, Железо-1	24-49
70/50	Гуляш	Калорийность-245, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-4, ВитаминА-26, ВитаминС-1, Кальций-17, Фосфор-156, Железо-3	103-65
250	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-289, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-12, Кальций-85, Фосфор-131, Железо-2	11-84
200	Компот из изюма	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-37, Фосфор-60	4-74
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	5-2
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	5-57
Итого за обед		Калорийность-1135, Белки-46, Жиры-40, Углеводы-112, ВитаминА-47, ВитаминС-60, Кальций-274, Фосфор-648, Железо-10	165-65

ужин2

200	Кефир	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-240, Фосфор-180	18-27
75	Булочка "Дорожная"	Калорийность-306, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-44, ВитаминА-56, Кальций-35, Фосфор-67, Железо-1	15-25
Итого за ужин2		Калорийность-426, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-57, ВитаминА-100, ВитаминС-1, Кальций-275, Фосфор-247, Железо-1	33-52
<u>ужин</u>			
100	Кукуруза с яйцом и луком	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-2, ВитаминА-25, ВитаминС-8, Кальций-22, Фосфор-66, Железо-1	32-49
120	Котлеты "Школьные"	Калорийность-252, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-15, ВитаминА-30, ВитаминС-1, Кальций-58, Фосфор-177, Железо-3	61
250	Картофель тушеный	Калорийность-298, Белки-7, Жиры-19, Углеводы-25, ВитаминА-33, ВитаминС-13, Кальций-110, Фосфор-175, Железо-2	25-71
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	27-98
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	5-2
50	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	5-33
Итого за ужин		Калорийность-991, Белки-37, Жиры-40, Углеводы-118, ВитаминА-88, ВитаминС-30, Кальций-267, Фосфор-575, Железо-9	157-71
Итого за		Калорийность-3 499, Белки-123, Жиры-127, Углеводы-458, ВитаминА-345, ВитаминС-122, Кальций-1 308, Фосфор-2 052, Железо-26	470-7



Директор _____ В.М.

Зав. производством _____

[Handwritten signature]

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор _____

[Handwritten signature]

Шефер Е.А.