

(Меню школы)

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

завтрак

200	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-279, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-47, ВитаминС-1, Кальций-37, Фосфор-56, Железо-1	16-74
65	Бутерброд с сыром	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, Витамина-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	27-94
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, Витамина-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	12-16
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-23
Итого за завтрак			59-07

завтрак2

150/20	Пудинг творожный запеченный	Калорийность-277, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27, Витамина-79, ВитаминС-1, Кальций-197, Фосфор-276, Железо-1	66-37
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	1-84
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	30-6
Итого за завтрак2			98-81

обед

100	Салат из свежих помидор и огурцов	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3, ВитаминС-16, Кальций-16, Фосфор-30, Железо-1	14-45
250	Уха рыбаккая	Калорийность-135, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-15, Витамина-21, ВитаминС-21, Кальций-62, Фосфор-127, Железо-1	30-51
100	Птица запеченная	Калорийность-331, Белки-25, Жиры-25, Витамина-54, ВитаминС-3, Кальций-19, Фосфор-216, Железо-2	46-41
250	Картофель отварной в молоке	Калорийность-287, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-49, Витамина-33, ВитаминС-53, Кальций-74, Фосфор-193, Железо-2	20-48
200	Напиток из ягод*	Калорийность-89, Углеводы-21, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7	8-16
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			130-78

ужин2

200	<i>Снежок</i>	Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	29-33
100	<i>Коврижка</i>	Калорийность-284, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-55, Витамина-49, Кальций-58, Фосфор-115, Железо-2	11-94
Итого за ужин		Калорийность-442, Белки-36, Жиры-40, Углеводы-61, Витамина-49, ВитаминС-1, Кальций-358, Фосфор-547, Железо-3	41-27
<u>ужин</u>			
100	<i>Огурцы малосольные</i>	Калорийность-6, Углеводы-1, ВитаминС-4, Кальций-9, Фосфор-15	13-45
120/30	<i>Тефтели из говядины</i>	Калорийность-324, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-17, Витамина-40, ВитаминС-4, Кальций-70, Фосфор-224, Железо-3	77-78
250	<i>Рагу из овощей</i>	Калорийность-172, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-22, Витамина-40, ВитаминС-43, Кальций-52, Фосфор-101, Железо-2	40-79
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	26-04
64	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	5-2
50	<i>Хлеб ржаной(в)</i>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	5
Итого за ужин		Калорийность-863, Белки-31, Жиры-30, Углеводы-116, Витамина-80, ВитаминС-59, Кальций-208, Фосфор-497, Железо-8	168-26
Итого за		Калорийность-3 520, Белки-140, Жиры-148, Углеводы-469, Витамина-418, ВитаминС-223, Кальций-1 392, Фосфор-2 375, Железо-29	498-19



производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.