

(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
205	Каша "Дружба" молочная	Калорийность-202, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Кальций-128, Фосфор-141, Железо-1	17-13
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	19-31
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	12-48
15	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-3	1-59
Итого за завтрак		Калорийность-525, Белки-12, Жиры-23, Углеводы-68, ВитаминА-120, ВитаминС-7, Кальций-266, Фосфор-274, Железо-2	50-51
<u>завтрак2</u>			
80	Бутерброд пикантный	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	26-79
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	1-86
170	Апельсин	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-51, Кальций-29, Фосфор-20	34-69
Итого за завтрак2		Калорийность-218, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-37, ВитаминА-15, ВитаминС-51, Кальций-258, Фосфор-180, Железо-2	63-34
<u>обед</u>			
100	Салат овощной с зеленым горошком	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	11-37
250	Рассольник ленинградский	Калорийность-226, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-24, ВитаминА-26, ВитаминС-17, Кальций-76, Фосфор-177, Железо-2	33-51
300	Бигус	Калорийность-450, Белки-32, Жиры-37, Углеводы-14, ВитаминС-105, Кальций-132, Фосфор-406, Железо-6	98-28
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-200, Кальций-12, Фосфор-3, Железо-1	6-85
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-1 098, Белки-52, Жиры-57, Углеводы-105, ВитаминА-26, ВитаминС-360, Кальций-287, Фосфор-731, Железо-12	157-99
<u>ужин2</u>			
200	Молоко кипяченое	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-3, Кальций-240, Фосфор-180	18-44
40	Пряник	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20	6-4

Итого за ужин		Калорийность-262, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-39, ВитаминС-3, Кальций-244, Фосфор-200	24-84
<u>ужин</u>			
55	Перец болгарский	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-14, Кальций-8, Фосфор-14	26-28
100	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-204, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-4, ВитаминА-19, ВитаминС-4, Кальций-103, Фосфор-311, Железо-1	60-86
200	Картофель запечённый из отварного	Калорийность-448, Белки-6, Жиры-25, Углеводы-49, ВитаминС-60, Кальций-30, Фосфор-175, Железо-3	17-89
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	22
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-973, Белки-34, Жиры-38, Углеводы-120, ВитаминА-19, ВитаминС-86, Кальций-210, Фосфор-632, Железо-7	134-78
Итого за		Калорийность-3 076, Белки-113, Жиры-134, Углеводы-369, ВитаминА-180, ВитаминС-507, Кальций-1 265, Фосфор-2 017, Железо-23	431-46



Директор

Великий В.М.

Зав. производством

Зав.

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.