

(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
195	Омлет натуральный	Калорийность-255, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, ВитаминА-339, ВитаминС-1, Кальций-154, Фосфор-292, Железо-3	36-5
70	Бутерброд с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	15-11
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-512, Белки-24, Жиры-30, Углеводы-68, ВитаминА-358, ВитаминС-9, Кальций-281, Фосфор-398, Железо-4	65-37
<u>завтрак2</u>			
70	Горячий бутерброд с сайрой	Калорийность-226, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-30, Кальций-191, Фосфор-194, Железо-1	31-19
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	36-6
Итого за завтрак2		Калорийность-482, Белки-21, Жиры-9, Углеводы-80, ВитаминА-40, ВитаминС-20, Кальций-266, Фосфор-296, Железо-3	73-17
<u>обед</u>			
100	Салат из свежих помидор*	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминС-23, Кальций-13, Фосфор-24, Железо-1	25-64
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-22, ВитаминА-20, ВитаминС-14, Кальций-78, Фосфор-164, Железо-3	26-67
370	Плов из отварной птицы	Калорийность-546, Белки-34, Жиры-15, Углеводы-68, ВитаминА-7, ВитаминС-5, Кальций-33, Фосфор-342, Железо-3	72-24
200	Напиток из ягод*	Калорийность-89, Углеводы-21, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7	8-17
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-1 205, Белки-56, Жиры-36, Углеводы-162, ВитаминА-27, ВитаминС-82, Кальций-162, Фосфор-679, Железо-10	143-49
<u>ужин2</u>			
200	Кефир	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-240, Фосфор-180	17-92

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	33-17
<u>ужин</u>			
50	Зеленый горошек	Калорийность-20, Белки-2, Углеводы-3, ВитаминС-5, Кальций-10, Фосфор-31	14-66
120	Рыба, запечённая с овощами	Калорийность-189, Белки-24, Жиры-8, Углеводы-6, ВитаминА-22, ВитаминС-5, Кальций-92, Фосфор-385, Железо-2	92-29
250	Картофельное пюре	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15, ВитаминА-33, ВитаминС-48, Кальций-70, Фосфор-173, Железо-2	29-02
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	28
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-740, Белки-41, Жиры-17, Углеводы-100, ВитаминА-55, ВитаминС-66, Кальций-249, Фосфор-746, Железо-7	174-5
Итого за		Калорийность-3 365, Белки-154, Жиры-109, Углеводы-467, ВитаминА-580, ВитаминС-178, Кальций-1 233, Фосфор-2 366, Железо-25	489-7



Директор

Великий В.М.

Зав. производством

Зав.

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.