

(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	35-56
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	17-17
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	13-21
15	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-3	1-59
Итого за завтрак		Калорийность-560, Белки-24, Жиры-34, Углеводы-43, ВитаминА-418, ВитаминС-7, Кальций-277, Фосфор-399, Железо-3	67-53
<u>завтрак2</u>			
75	Бутерброд пикантный с перцем болгарским	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	21-98
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	3-06
200	Бананы	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	37-78
Итого за завтрак2		Калорийность-399, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-70, ВитаминА-15, ВитаминС-22, Кальций-249, Фосфор-216, Железо-3	62-82
<u>обед</u>			
100	Салат из свеклы с чесноком	Калорийность-129, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8, ВитаминС-9, Кальций-35, Фосфор-40, Железо-1	6-07
250	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-131, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9, ВитаминА-10, ВитаминС-30, Кальций-90, Фосфор-118, Железо-2	24-53
100	Рыба запеченная	Калорийность-237, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-4, ВитаминА-59, ВитаминС-4, Кальций-93, Фосфор-249, Железо-1	65-77
200	Рис с овощами	Калорийность-256, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-42, ВитаминА-32, ВитаминС-4, Кальций-17, Фосфор-127, Железо-1	17-54
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-200, Кальций-12, Фосфор-3, Железо-1	6-79
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-1 038, Белки-44, Жиры-39, Углеводы-120, ВитаминА-101, ВитаминС-247, Кальций-271, Фосфор-650, Железо-8	128-68

<u>ужин2</u>		
200	<i>Йогурт</i>	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172 23-71
40	<i>Печенье</i>	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1 9-36
Итого за ужин2		Калорийность-343, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-58, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-234, Фосфор-206, Железо-1 33-07
<u>ужин1</u>		
100	<i>Помидоры свежие</i>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Фосфор-13 17-83
120	<i>Овощи, фаршированные мясом и рисом</i>	Калорийность-147, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-9, ВитаминС-169, Кальций-15, Фосфор-123, Железо-2 53-13
200	<i>Картофельное пюре</i>	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-26, ВитаминС-38, Кальций-56, Фосфор-139, Железо-2 21-98
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36 21
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1 3-75
40	<i>Хлеб ржаной(в)</i>	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Кальций-19, Фосфор-63, Железо-2 4
Итого за ужин1		Калорийность-602, Белки-24, Жиры-15, Углеводы-88, ВитаминА-26, ВитаминС-228, Кальций-147, Фосфор-407, Железо-7 121-69
Итого за		Калорийность-2 942, Белки-111, Жиры-104, Углеводы-379, ВитаминА-580, ВитаминС-505, Кальций-1 178, Фосфор-1 878, Железо-22 413-79



Директор: Велкин В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.