

(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 рисовая молочная жидкая	Калорийность-279, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-47, ВитаминС-1, Кальций-37, Фосфор-56, Железо-1	18-09
65	Бутерброд с сыром	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	27-34
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	11-38
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	1-84
Итого за завтрак		Калорийность-648, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-89, ВитаминА-102, ВитаминС-9, Кальций-376, Фосфор-310, Железо-3	58-65
<u>завтрак2</u>			
150/20	Пудинг творожный запеченный	Калорийность-277, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27, ВитаминА-79, ВитаминС-1, Кальций-197, Фосфор-276, Железо-1	52-05
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	1-92
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	24
Итого за завтрак2		Калорийность-423, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-67, ВитаминА-79, ВитаминС-21, Кальций-241, Фосфор-306, Железо-6	77-97
<u>обед</u>			
100	Салат из свежих помидор и огурцов	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3, ВитаминС-16, Кальций-16, Фосфор-30, Железо-1	13-48
250	Уха рыбацкая	Калорийность-135, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминА-21, ВитаминС-21, Кальций-62, Фосфор-127, Железо-1	27-9
100	Птица запеченная	Калорийность-331, Белки-25, Жиры-25, ВитаминА-54, ВитаминС-3, Кальций-19, Фосфор-216, Железо-2	43-34
200	Картофель отварной в молоке	Калорийность-229, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39, ВитаминА-26, ВитаминС-42, Кальций-59, Фосфор-155, Железо-2	18-03
200	Напиток из ягод*	Калорийность-85, Углеводы-21, ВитаминА-20, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7	6-69
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	4-2
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	4-59
Итого за обед		Калорийность-1 082, Белки-48, Жиры-42, Углеводы-126, ВитаминА-121, ВитаминС-122, Кальций-194, Фосфор-677, Железо-9	118-23
<u>ужин2</u>			

200	Снежок	Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	23-85
75	Булочка "Московская"	Калорийность-289, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-46, ВитаминА-55, Кальций-14, Фосфор-55, Железо-1	16-13
Итого за ужин2		Калорийность-447, Белки-34, Жиры-46, Углеводы-52, ВитаминА-55, ВитаминС-1, Кальций-314, Фосфор-487, Железо-2	39-98
<u>ужин</u>			
100	Салат "Гармония"	Калорийность-142, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-2, ВитаминА-103, ВитаминС-2, Кальций-185, Фосфор-177, Железо-1	37-73
100/30	Тефтели из говядины	Калорийность-281, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-15, ВитаминА-35, ВитаминС-4, Кальций-61, Фосфор-194, Железо-2	56-4
200	Рагу из овощей	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17, ВитаминА-32, ВитаминС-34, Кальций-41, Фосфор-81, Железо-1	27-5
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	18-35
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	4-2
50	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	4-33
Итого за ужин		Калорийность-922, Белки-39, Жиры-36, Углеводы-110, ВитаминА-170, ВитаминС-48, Кальций-364, Фосфор-609, Железо-7	148-51
Итого за		Калорийность-3 522, Белки-145, Жиры-158, Углеводы-444, ВитаминА-527, ВитаминС-201, Кальций-1 489, Фосфор-2 389, Железо-27	443-34



Директор (подпись) В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.