

(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
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	15-75
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-569, Белки-25, Жиры-34, Углеводы-45, ВитаминА-418, ВитаминС-9, Кальций-279, Фосфор-401, Железо-3	66-01
<u>завтрак2</u>			
130/20	Пудинг творожный запеченный	Калорийность-244, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-23, Витамина-70, ВитаминС-1, Кальций-173, Фосфор-244, Железо-1	47-8
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	4-04
200	Бананы	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	36-6
Итого за завтрак2		Калорийность-498, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-80, ВитаминА-70, ВитаминС-23, Кальций-205, Фосфор-308, Железо-3	88-44
<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	5-59
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	24-84
100	Рыба запеченная	Калорийность-237, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-4, Витамина-59, ВитаминС-4, Кальций-93, Фосфор-249, Железо-1	73-13
250	Рис с овощами	Калорийность-320, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-52, Витамина-40, ВитаминС-5, Кальций-21, Фосфор-158, Железо-1	23-65
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-200, Кальций-12, Фосфор-3, Железо-1	6-61
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-1 151, Белки-46, Жиры-42, Углеводы-141, Витамина-109, ВитаминС-248, Кальций-281, Фосфор-710, Железо-9	144-59

ужин2

200 **Йогурт** Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172 **37-56**

120 **Шарлотка с яблоками** Калорийность-236, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-47, ВитаминА-21, Кальций-9, Фосфор-33, Железо-1 **17-58**

Итого за ужин2 Калорийность-416, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-76, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Кальций-233, Фосфор-205, Железо-1 **55-14**

ужин

100 **Помидоры свежие** Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Фосфор-13 **15-23**

150 **Овощи, фаршированные мясом и рисом** Калорийность-184, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-11, ВитаминС-211, Кальций-19, Фосфор-154, Железо-2 **100-48**

250 **Картофельное пюре** Калорийность-170, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15, ВитаминА-33, ВитаминС-48, Кальций-70, Фосфор-173, Железо-2 **23-12**

200 **Сок фруктовый** Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36 **27-98**

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-726, Белки-28, Жиры-20, Углеводы-104, ВитаминА-33, ВитаминС-280, Кальций-173, Фосфор-497, Железо-7 **177-34**

Итого за Калорийность-3 360, Белки-116, Жиры-111, Углеводы-446, ВитаминА-671, ВитаминС-561, Кальций-1 171, Фосфор-2 121, Железо-23 **531-52**



Директор: В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.