

(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 пшенная молочная жидкая	Калорийность-257, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37, ВитаминаА-42, ВитаминС-1, Кальций-147, Фосфор-196, Железо-1	16-29
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминаА-60, Кальций-10, Фосфор-27	15-95
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминаА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	12-16
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-23
Итого за завтрак		Калорийность-589, Белки-16, Жиры-25, Углеводы-79, ВитаминаА-122, ВитаминС-9, Кальций-287, Фосфор-331, Железо-2	46-63
<u>завтрак2</u>			
40	Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминаА-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	8-6
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминаА-60, Кальций-10, Фосфор-27	15-95
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминаА-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1	5-83
200	Апельсин	Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-60, Кальций-34, Фосфор-23	36-38
Итого за завтрак2		Калорийность-343, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-35, ВитаминаА-170, ВитаминС-60, Кальций-125, Фосфор-173, Железо-2	66-76
<u>обед</u>			
100	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминС-19, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	17-22
250	Суп сырный*	Калорийность-190, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, ВитаминаА-73, ВитаминС-14, Кальций-193, Фосфор-186, Железо-1	28-18
120/30	Котлеты из птицы	Калорийность-348, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-16, ВитаминаА-64, ВитаминС-3, Кальций-97, Фосфор-224, Железо-2	52-09
250	Макароны отварные	Калорийность-317, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-60, ВитаминаА-45, Кальций-19, Фосфор-77, Железо-1	13-18
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо-2	3-52
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-1 285, Белки-52, Жиры-54, Углеводы-165, ВитаминаА-182, ВитаминС-37, Кальций-438, Фосфор-680, Железо-10	124-96

ужин2

200	Кефир	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-240, Фосфор-180	20-95
75	Булочка "Московская"	Калорийность-289, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-46, ВитаминА-55, Кальций-14, Фосфор-55, Железо-1	13-59
Итого за ужин2		Калорийность-409, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-59, ВитаминА-99, ВитаминС-1, Кальций-254, Фосфор-235, Железо-1	34-54
<p style="text-align: center;"><u>ужин</u></p>			
100	Перец болгарский Запеканка	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Кальций-14, Фосфор-26, Железо-1	19-95
370	картофельная с мясом	Калорийность-371, Белки-27, Жиры-20, Углеводы-22, ВитаминА-32, ВитаминС-14, Кальций-39, Фосфор-283, Железо-4	159-45
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	26-04
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	5-14
Итого за ужин		Калорийность-756, Белки-37, Жиры-22, Углеводы-102, ВитаминА-32, ВитаминС-47, Кальций-130, Фосфор-466, Железо-8	215-78
Итого за		Калорийность-3 382, Белки-128, Жиры-134, Углеводы-440, ВитаминА-605, ВитаминС-154, Кальций-1 234, Фосфор-1 885, Железо-23	488-67



Директор

Великий В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.