

(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. 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	42-14
65	Бутерброд с сыром	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	29-01
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	12-74
15	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-3	1-59
Итого за завтрак		Калорийность-597, Белки-29, Жиры-36, Углеводы-43, ВитаминА-440, ВитаминС-7, Кальций-476, Фосфор-518, Железо-4	85-48
<u>завтрак2</u>			
130/20	Запеканка из творога с повидлом	Калорийность-274, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминА-57, ВитаминС-1, Кальций-243, Фосфор-306, Железо-1	56-84
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	1-8
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	26
Итого за завтрак2		Калорийность-420, Белки-30, Жиры-9, Углеводы-62, ВитаминА-57, ВитаминС-21, Кальций-287, Фосфор-336, Железо-6	84-64
<u>обед</u>			
100	Салат из свежих огурцов с луком	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2, ВитаминС-4, Кальций-19, Фосфор-33, Железо-1	20-03
250	Рассольник ленинградский	Калорийность-226, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-24, ВитаминА-26, ВитаминС-17, Кальций-76, Фосфор-177, Железо-2	32-36
250	Плов из отварной говядины	Калорийность-508, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-42, ВитаминС-3, Кальций-28, Фосфор-328, Железо-4	72-95
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо-2	3-65
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-1 075, Белки-46, Жиры-42, Углеводы-131, ВитаминА-26, ВитаминС-25, Кальций-203, Фосфор-670, Железо-11	136-97
<u>ужин2</u>			
195	Снежок	Калорийность-154, Белки-27, Жиры-35, Углеводы-5, ВитаминС-1, Кальций-293, Фосфор-421, Железо-1	28-82

60	Булочка с корицей*	Калорийность-218, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38, ВитаминА-14, Кальций-11, Фосфор-50, Железо-1	5-45
Итого за ужин2		Калорийность-372, Белки-32, Жиры-40, Углеводы-43, ВитаминА-14, ВитаминС-1, Кальций-304, Фосфор-471, Железо-2	34-27
<u>ужин</u>			
100	Помидоры свежие	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Фосфор-13	24-15
100	Рыба, запеченая под овощной шапкой	Калорийность-237, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-4, ВитаминА-59, ВитаминС-4, Кальций-93, Фосфор-249, Железо-1	63-66
200	Картофельное пюре	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-26, ВитаминС-38, Кальций-56, Фосфор-139, Железо-2	23-77
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	22
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	3-75
40	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Кальций-19, Фосфор-63, Железо-2	4
Итого за ужин		Калорийность-692, Белки-35, Жиры-21, Углеводы-83, ВитаминА-85, ВитаминС-63, Кальций-225, Фосфор-533, Железо-6	141-33
Итого за		Калорийность-3 156, Белки-172, Жиры-148, Углеводы-362, ВитаминА-622, ВитаминС-117, Кальций-1 495, Фосфор-2 528, Железо-29	482-69



Директор _____

Всехов В.М.

Зав. производством

[Signature]

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

[Signature]

Шефер Е.А.