

(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
70	Бутерброд с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	15-11
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-512, Белки-24, Жиры-30, Углеводы-68, ВитаминА-358, ВитаминС-9, Кальций-281, Фосфор-398, Железо-4	65-37
<u>завтрак2</u>			
150/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком*	Калорийность-310, Белки-32, Жиры-9, Углеводы-25, ВитаминА-65, ВитаминС-1, Кальций-275, Фосфор-347, Железо-1	48-9
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1	5-38
200	Бананы	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	36-6
Итого за завтрак2		Калорийность-566, Белки-37, Жиры-11, Углеводы-79, ВитаминА-75, ВитаминС-21, Кальций-350, Фосфор-449, Железо-3	90-88
<u>обед</u>			
100	Винегрет овощной	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-10, Кальций-23, Фосфор-43, Железо-1	9-37
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-22, ВитаминА-20, ВитаминС-14, Кальций-78, Фосфор-164, Железо-3	25-82
370	Плов из отварной птицы	Калорийность-546, Белки-34, Жиры-15, Углеводы-68, ВитаминА-7, ВитаминС-5, Кальций-33, Фосфор-342, Железо-3	74-82
200	Напиток из ягод*	Калорийность-89, Углеводы-21, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7	8-17
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-1 187, Белки-56, Жиры-32, Углеводы-167, ВитаминА-27, ВитаминС-69, Кальций-172, Фосфор-698, Железо-10	128-95
<u>ужин2</u>			
200	Кефир	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-240, Фосфор-180	18-78

120	Шарлотка с яблоками	Калорийность-236, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-47, Витамина-21, Кальций-9, Фосфор-33, Железо-1	18-93
Итого за ужин2		Калорийность-356, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-60, Витамина-65, ВитаминС-1, Кальций-249, Фосфор-213, Железо-1	37-71
<u>ужин</u>			
100	Помидоры свежие	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Фосфор-13	26-25
70/70	Рыба, тушенная в сметанном соусе	Калорийность-178, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-5, Витамина-48, ВитаминС-3, Кальций-61, Фосфор-250, Железо-1	63-69
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	28
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-720, Белки-31, Жиры-20, Углеводы-98, Витамина-81, ВитаминС-72, Кальций-215, Фосфор-593, Железо-6	151-59
Итого за		Калорийность-3 341, Белки-158, Жиры-102, Углеводы-472, Витамина-606, ВитаминС-172, Кальций-1 267, Фосфор-2 351, Железо-24	474-5



Директор _____ В.М.

Зав. производством _____

Зав. _____ Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор _____

Шефер Е.А.