

(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 геркулесовая	Калорийность-241, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-31, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-162, Фосфор-254, Железо-2	16-73
65	Бутерброд с сыром	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	26-92
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	11-77
110	Йогурт 110гр	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА- 100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	45
15	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-3	1-59
Итого за завтрак		Калорийность-664, Белки-25, Жиры-32, Углеводы-71, ВитаминА-244, ВитаминС-7, Кальций-521, Фосфор-583, Железо-5	102-01
<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	65-15
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы- 12, ВитаминА-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1	5-66
200	Бананы	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	35
Итого за завтрак2		Калорийность-533, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-81, ВитаминА-89, ВитаминС-21, Кальций-272, Фосфор-378, Железо-3	105-81
<u>обед</u>			
70/20	Сельдь с луком	Калорийность-197, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-2, ВитаминА-21, ВитаминС-2, Кальций-56, Фосфор-171, Железо-1	29-91
250	Щи из квашенной капусты с картофелем	Калорийность-131, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9, ВитаминА-10, ВитаминС-30, Кальций-90, Фосфор-118, Железо-2	30-98
100	Птица запеченная	Калорийность-331, Белки-25, Жиры-25, ВитаминА-54, ВитаминС-3, Кальций-19, Фосфор-216, Железо-2	44-96
250	Картофельный пудинг	Калорийность-220, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-33, ВитаминС-9, Кальций-48, Фосфор-190, Железо-2	16-77
200	Компот из кураги	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-1, Кальций-32, Фосфор-29, Железо-1	6-77
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-1153, Белки-62, Жиры-53, Углеводы-101, ВитаминА-85, ВитаминС-45, Кальций-269, Фосфор-837, Железо-10	137-37

ужин2

200	Йогурт	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	29-32
75	Булочка "Московская"	Калорийность-289, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-46, ВитаминА-55, Кальций-14, Фосфор-55, Железо-1	12-74
Итого за ужин2		Калорийность-469, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-75, ВитаминА-75, ВитаминС-1, Кальций-238, Фосфор-227, Железо-1	42-06
<u>ужин</u>			
100	Салат из белокочанной капусты и огурцов	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминС-13, Кальций-34, Фосфор-31, Железо-1	9-16
120/30	Кнели из говядины	Калорийность-317, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-8, ВитаминА-49, ВитаминС-1, Кальций-79, Фосфор-236, Железо-3	102-45
250	Рагу из овощей с кабачками	Калорийность-211, Белки-5, Жиры-16, Углеводы-12, ВитаминА-56, ВитаминС-3, Кальций-71, Фосфор-94, Железо-1	26-91
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	21
175	Мандарины	Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-6	40-25
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-935, Белки-34, Жиры-46, Углеводы-94, ВитаминА-105, ВитаминС-25, Кальций-253, Фосфор-493, Железо-8	207-52
Итого за		Калорийность-3 754, Белки-143, Жиры-153, Углеводы-422, ВитаминА-598, ВитаминС-99, Кальций-1 553, Фосфор-2 518, Железо-27	594-77



Директор

Вс. М. В. М.

производством

Зав.

Карлова Е. Н.

Бухгалтер-каль
кулятор

Шефер Е. А.