

(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 кукурузная молочная жидкая	Калорийность-240, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Кальций-129, Фосфор-135, Железо-1	14-83
70	Бутерброд с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	13-96
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	12-71
130	Творожок	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	58
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-11
Итого за завтрак		Калорийность-578, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-102, ВитаминА-160, ВитаминС-9, Кальций-293, Фосфор-344, Железо-4	101-61
<u>завтрак2</u>			
40	Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	6-2
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	16-02
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	1-79
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	29-58
Итого за завтрак2		Калорийность-400, Белки-10, Жиры-18, Углеводы-58, ВитаминА-160, ВитаминС-20, Кальций-76, Фосфор-134, Железо-6	53-59
<u>обед</u>			
100	Салат из овощей	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-3, ВитаминС-16, Кальций-35, Фосфор-48, Железо-1	11-46
250	Суп картофельный с клецками	Калорийность-187, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-17, ВитаминА-12, ВитаминС-12, Кальций-61, Фосфор-122, Железо-2	22-34
350	Макаронник с мясом	Калорийность-476, Белки-38, Жиры-34, Углеводы-5, ВитаминА-46, ВитаминС-1, Кальций-55, Фосфор-390, Железо-6	127-18
200	Напиток из ягод*	Калорийность-89, Углеводы-21, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7	7-48
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	4-8
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	5-29
Итого за обед		Калорийность-1 082, Белки-58, Жиры-53, Углеводы-94, ВитаминА-58, ВитаминС-69, Кальций-189, Фосфор-709, Железо-12	178-55
<u>ужин2</u>			
200	Йогурт	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	30-4

40	Печенье	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1	6-8
Итого за ужин2		Калорийность-343, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-58, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-234, Фосфор-206, Железо-1	37-2
<u>ужин</u>			
100	Перец болгарский	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Кальций-14, Фосфор-26, Железо-1	19-95
120/30	Котлеты из птицы	Калорийность-348, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-16, ВитаминА-64, ВитаминС-3, Кальций-97, Фосфор-224, Железо-2	52-73
250	Картофель тушеный	Калорийность-298, Белки-7, Жиры-19, Углеводы-25, ВитаминА-33, ВитаминС-13, Кальций-110, Фосфор-175, Железо-2	22-93
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	21
200	Бананы	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	37-33
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	4-8
50	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	5
Итого за ужин		Калорийность-1 223, Белки-41, Жиры-44, Углеводы-163, ВитаминА-97, ВитаминС-69, Кальций-314, Фосфор-638, Железо-9	163-74
Итого за		Калорийность-3 626, Белки-138, Жиры-146, Углеводы-475, ВитаминА-495, ВитаминС-168, Кальций-1 106, Фосфор-2 031, Железо-32	534-69



Директор

Великий В.М.

протокол

Зав.

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.