

(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	74-11
65	Бутерброд с сыром	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	35-02
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	18-2
Итого за завтрак		Калорийность-571, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-36, ВитаминА-440, ВитаминС-2, Кальций-471, Фосфор-515, Железо-4	127-33
<u>завтрак2</u>			
150/20	Запеканка из творога с повидлом	Калорийность-310, Белки-32, Жиры-9, Углеводы-25, ВитаминА-65, ВитаминС-1, Кальций-275, Фосфор-347, Железо-1	82-96
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	3-17
160	Апельсин	Калорийность-20, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-48, Кальций-27, Фосфор-18	51-24
Итого за завтрак2		Калорийность-382, Белки-34, Жиры-9, Углеводы-49, ВитаминА-65, ВитаминС-49, Кальций-314, Фосфор-373, Железо-2	137-37
<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	29-52
250	Рассольник ленинградский	Калорийность-226, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-24, ВитаминА-26, ВитаминС-17, Кальций-76, Фосфор-177, Железо-2	39-7
250	Плов из отварной говядины	Калорийность-508, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-42, ВитаминС-3, Кальций-28, Фосфор-328, Железо-4	97-28
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо-2	5-57
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	5-85
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	6-18
Итого за обед		Калорийность-1 124, Белки-47, Жиры-44, Углеводы-142, ВитаминА-26, ВитаминС-25, Кальций-209, Фосфор-699, Железо-12	184-1
<u>ужин2</u>			
200	Снежок	Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	30-22

75	Шанежка наливная	Калорийность-175, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27, ВитаминА-30, Кальций-18, Фосфор-46, Железо-1	14-65
Итого за ужин2		Калорийность-333, Белки-32, Жиры-41, Углеводы-33, ВитаминА-30, ВитаминС-1, Кальций-318, Фосфор-478, Железо-2	44-87
<u>ужин</u>			
100	Помидоры свежие	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Фосфор-13	38-59
100	Рыба, запеченная под овощной шапкой	Калорийность-237, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-4, ВитаминА-59, ВитаминС-4, Кальций-93, Фосфор-249, Железо-1	62-88
200	Картофельное пюре	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-26, ВитаминС-38, Кальций-56, Фосфор-139, Железо-2	23-26
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	43-5
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	5-85
50	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	6
Итого за ужин		Калорийность-745, Белки-36, Жиры-22, Углеводы-94, ВитаминА-85, ВитаминС-63, Кальций-233, Фосфор-558, Железо-6	180-08
Итого за		Калорийность-3 155, Белки-177, Жиры-152, Углеводы-354, ВитаминА-646, ВитаминС-140, Кальций-1 545, Фосфор-2 623, Железо-26	673-75



Директор _____ В.М.

Зав. производством _____

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор _____

Шефер Е.А.