

(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 манная молочная жидкая	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Кальций-135, Фосфор- 123	17-79
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы- 18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	19-26
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор- 77	12-75
15	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминС- 5, Кальций-5, Фосфор-3	1-59
Итого за завтрак		Калорийность-525, Белки-13, Жиры-22, Углеводы- 71, ВитаминА-120, ВитаминС-7, Кальций-258, Фосфор-230	51-39
<u>завтрак2</u>			
120	Шарлотка с яблоками	Калорийность-236, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-47, ВитаминА-21, Кальций-9, Фосфор-33, Железо-1	17-52
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	3-17
200	Апельсин	Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС- 60, Кальций-34, Фосфор-23	38
Итого за завтрак2		Калорийность-323, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-67, ВитаминА-21, ВитаминС-62, Кальций-59, Фосфор- 64, Железо-2	58-69
<u>обед</u>			
85	Салат из свеклы с чесноком	Калорийность-110, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7, ВитаминС-8, Кальций-30, Фосфор-34, Железо-1	5-39
250	Суп сырный*	Калорийность-190, Белки-11, Жиры-11, Углеводы- 12, ВитаминА-73, ВитаминС-14, Кальций-193, Фосфор-186, Железо-1	28-87
100	Рыба запеченная	Калорийность-237, Белки-21, Жиры-15, Углеводы- 4, ВитаминА-59, ВитаминС-4, Кальций-93, Фосфор-249, Железо-1	60-44
200	Рис с овощами	Калорийность-256, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-42, ВитаминА-32, ВитаминС-4, Кальций-17, Фосфор- 127, Железо-1	18-91
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-200, Кальций-12, Фосфор-3, Железо-1	6-85
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-1 078, Белки-47, Жиры-42, Углеводы-122, ВитаминА-164, ВитаминС-230, Кальций-369, Фосфор-712, Железо-7	128-44
<u>ужин2</u>			

200	Йогурт	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	29-33
40	Печенье	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1	7-8
Итого за ужин		Калорийность-343, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-58, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-234, Фосфор-206, Железо-1	37-13
<u>ужин</u>			
100	Помидоры свежие	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Фосфор-13	24-15
100	Котлеты домашние	Калорийность-288, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-10, ВитаминА-25, Кальций-40, Фосфор-189, Железо-2	66-93
200	Картофельное пюре	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-26, ВитаминС-38, Кальций-56, Фосфор-139, Железо-2	24-29
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-743, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-89, ВитаминА-51, ВитаминС-59, Кальций-172, Фосфор-473, Железо-7	145-12
Итого за		Калорийность-3 012, Белки-107, Жиры-100, Углеводы-407, ВитаминА-376, ВитаминС-359, Кальций-1 092, Фосфор-1 685, Железо-17	420-77



Директор

Васильев В.М.

производством

Зав.

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.