

(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 "Дружба" молочная	Калорийность-202, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Кальций-128, Фосфор-141, Железо-1	16-56
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	15-76
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	14-42
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-23
Итого за завтрак		Калорийность-534, Белки-13, Жиры-23, Углеводы-70, ВитаминА-120, ВитаминС-9, Кальций-268, Фосфор-276, Железо-2	48-97
<u>завтрак2</u>			
80	Горячий бутерброд с рыбой	Калорийность-124, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-26, ВитаминА-49, Кальций-123, Фосфор-140, Железо-1	27-54
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	1-89
200	Апельсин	Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-60, Кальций-34, Фосфор-23	33
Итого за завтрак2		Калорийность-201, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-51, ВитаминА-49, ВитаминС-60, Кальций-169, Фосфор-171, Железо-2	62-43
<u>обед</u>			
100	Салат овощной с зеленым горошком	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	11-85
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-22, ВитаминА-20, ВитаминС-14, Кальций-78, Фосфор-164, Железо-3	27-49
120/30	Котлеты из птицы	Калорийность-348, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-16, ВитаминА-64, ВитаминС-3, Кальций-97, Фосфор-224, Железо-2	54-82
250	Макароны отварные	Калорийность-317, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-60, ВитаминА-45, Кальций-19, Фосфор-77, Железо-1	13-23
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-200, Кальций-12, Фосфор-3, Железо-1	6-77
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	4-07
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1	4-46
Итого за обед		Калорийность-1 308, Белки-53, Жиры-50, Углеводы-165, ВитаминА-129, ВитаминС-255, Кальций-273, Фосфор-613, Железо-10	122-69
<u>ужин2</u>			

200	Молоко кипяченое	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-3, Кальций-240, Фосфор-180	20
40	Печенье	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1	8-97
Итого за ужин2		Калорийность-279, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-38, ВитаминС-3, Кальций-250, Фосфор-214, Железо-1	28-97
<u>ужин</u>			
100	Перец болгарский	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Кальций-14, Фосфор-26, Железо-1	37-24
100	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-204, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-4, ВитаминА-19, ВитаминС-4, Кальций-103, Фосфор-311, Железо-1	55-02
250	Картофель запечённый из отварного	Калорийность-559, Белки-8, Жиры-31, Углеводы-61, ВитаминС-75, Кальций-38, Фосфор-219, Железо-3	29-12
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	28
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	4-07
42	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-20, Фосфор-66, Железо-2	4-52
Итого за ужин		Калорийность-1 099, Белки-36, Жиры-44, Углеводы-135, ВитаминА-19, ВитаминС-112, Кальций-225, Фосфор-691, Железо-8	157-97
Итого за		Калорийность-3 421, Белки-124, Жиры-136, Углеводы-459, ВитаминА-317, ВитаминС-439, Кальций-1 185, Фосфор-1 965, Железо-23	421-03



Директор: Васильев В.М.

Зав. производством

[Signature]

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

[Signature]

Шефер Е.А.