

(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	41-75
65	Бутерброд с сыром	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	28-73
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	12-22
15	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-3	1-59
Итого за завтрак		Калорийность-597, Белки-29, Жиры-36, Углеводы-43, ВитаминА-440, ВитаминС-7, Кальций-476, Фосфор-518, Железо-4	84-29
<u>завтрак2</u>			
130/20	Запеканка из творога с повидлом	Калорийность-274, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминА-57, ВитаминС-1, Кальций-243, Фосфор-306, Железо-1	55-17
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	1-86
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	26
Итого за завтрак2		Калорийность-420, Белки-30, Жиры-9, Углеводы-62, ВитаминА-57, ВитаминС-21, Кальций-287, Фосфор-336, Железо-6	83-03
<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	20-03
250	Рассольник ленинградский	Калорийность-226, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-24, ВитаминА-26, ВитаминС-17, Кальций-76, Фосфор-177, Железо-2	28-61
250	Плов из отварной говядины	Калорийность-508, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-42, ВитаминС-3, Кальций-28, Фосфор-328, Железо-4	79-36
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо-2	3-65
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-1 075, Белки-46, Жиры-42, Углеводы-131, ВитаминА-26, ВитаминС-25, Кальций-203, Фосфор-670, Железо-11	139-63
<u>ужин2</u>			
200	Снежок	Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	29-33

60	Булочка "Московская"	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-36, ВитаминА-44, Кальций-11, Фосфор-44, Железо-1	5-39
Итого за ужин2		Калорийность-389, Белки-32, Жиры-44, Углеводы-42, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-311, Фосфор-476, Железо-2	34-72
<u>ужин</u>			
70	Помидоры свежие	Калорийность-8, Белки-1, Углеводы-1, ВитаминС-9, Кальций-5, Фосфор-9	16-91
100	Рыба, запеченая под овощной шапкой	Калорийность-237, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-4, ВитаминА-59, ВитаминС-4, Кальций-93, Фосфор-249, Железо-1	56-12
200	Картофельное пюре	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-26, ВитаминС-38, Кальций-56, Фосфор-139, Железо-2	22-62
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-689, Белки-35, Жиры-21, Углеводы-82, ВитаминА-85, ВитаминС-59, Кальций-223, Фосфор-529, Железо-6	125-4
Итого за		Калорийность-3 170, Белки-172, Жиры-152, Углеводы-360, ВитаминА-652, ВитаминС-113, Кальций-1 500, Фосфор-2 529, Железо-29	467-07



Директор Васильев В.М.

Зав. производством

[Handwritten signature]

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

[Handwritten signature]

Шефер Е.А.