

(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 пшенная молочная жидкая	Калорийность-257, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-147, Фосфор-196, Железо-1	18-78
70	Бутерброд с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	15-62
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	12-98
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-11
Итого за завтрак		Калорийность-532, Белки-15, Жиры-21, Углеводы-102, ВитаминА-62, ВитаминС-9, Кальций-289, Фосфор-328, Железо-3	49-49
<u>завтрак2</u>			
40	Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	9-5
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	19-26
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	1-74
200	Апельсин	Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-60, Кальций-34, Фосфор-23	38
Итого за завтрак2		Калорийность-331, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-43, ВитаминА-160, ВитаминС-60, Кальций-78, Фосфор-135, Железо-2	68-5
<u>обед</u>			
100	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминС-19, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	12-13
250	Суп картофельный с фасолью	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, ВитаминС-1, Кальций-82, Фосфор-258, Железо-2	32-42
100/30	Котлеты из птицы	Калорийность-302, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-14, ВитаминА-55, ВитаминС-2, Кальций-84, Фосфор-194, Железо-1	45-83
200	Макароны отварные	Калорийность-254, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48, ВитаминА-36, Кальций-15, Фосфор-62, Железо-1	12-38
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо-2	3-65
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-1 085, Белки-39, Жиры-42, Углеводы-153, ВитаминА-91, ВитаминС-23, Кальций-310, Фосфор-707, Железо-10	116-5
<u>ужин2</u>			

200	Молоко кипяченое	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-3, Кальций-240, Фосфор-180	19-55
40	Пряник	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20	6-4
Итого за ужин		Калорийность-262, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-39, ВитаминС-3, Кальций-244, Фосфор-200	25-95
<u>ужин</u>			
95	Огурцы свежие	Калорийность-5, Углеводы-1, ВитаминС-3, Кальций-8, Фосфор-14	20-18
300	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-301, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-18, ВитаминА-26, ВитаминС-12, Кальций-31, Фосфор-229, Железо-4	122-7
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	22
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-667, Белки-31, Жиры-18, Углеводы-95, ВитаминА-26, ВитаминС-23, Кальций-116, Фосфор-400, Железо-7	174-68
Итого за		Калорийность-2 877, Белки-103, Жиры-106, Углеводы-432, ВитаминА-339, ВитаминС-118, Кальций-1 037, Фосфор-1 770, Железо-22	435-12



Директор

Велькин В.М.

протокол

Зав.

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.