

(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 | 13-96 |
| 50 | Бутерброд с маслом | Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27 | 14-05 |
| 200 | Кофейный напиток с молоком | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77 | 12-45 |
| 20 | Хлеб ржаной 20гр | Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5 | 1-6 |
| Итого за завтрак | | Калорийность-534, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-73, ВитаминА-120, ВитаминС-9, Кальций-260, Фосфор-232 | 42-06 |
| <u>завтрак2</u> | | | |
| 70 | Горячий бутерброд с курочкой | Калорийность-193, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминА-39, ВитаминС-2, Кальций-128, Фосфор-120, Железо-1 | 23-34 |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1 | 2-1 |
| 200 | Яблоки | Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4 | 24 |
| Итого за завтрак2 | | Калорийность-339, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-62, ВитаминА-39, ВитаминС-22, Кальций-172, Фосфор-150, Железо-6 | 49-44 |
| <u>обед</u> | | | |
| 100 | Салат из свежих помидор с перцем | Калорийность-112, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-4, ВитаминС-58, Кальций-21, Фосфор-22, Железо-1 | 19-57 |
| 250 | Суп картофельный с фасолью | Калорийность-99, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, ВитаминС-1, Кальций-82, Фосфор-258, Железо-2 | 20-31 |
| 100 | Котлеты из говядины | Калорийность-242, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-8, ВитаминА-32, Кальций-37, Фосфор-151, Железо-2 | 53-87 |
| 200 | Картофель тушеный | Калорийность-238, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-20, ВитаминА-26, ВитаминС-10, Кальций-88, Фосфор-140, Железо-1 | 13-52 |
| 200 | Компот из кураги | Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-32, Фосфор-26, Железо-1 | 7-65 |
| 64 | Хлеб пшеничный | Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1 | 3-4 |
| 50 | Хлеб ржаной | Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2 | 4 |
| Итого за обед | | Калорийность-1 046, Белки-30, Жиры-48, Углеводы-122, ВитаминА-58, ВитаминС-69, Кальций-292, Фосфор-746, Железо-10 | 122-32 |

ужин2

| | | | |
|--|-----------------------------------|---|---------------|
| 200 | Снежок | Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1 | 24 |
| 40 | Пряник | Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20 | 6-5 |
| Итого за ужин2 | | Калорийность-304, Белки-30, Жиры-38, Углеводы-36, ВитаминС-1, Кальций-304, Фосфор-452, Железо-1 | 30-5 |
| <p style="text-align: center;"><u>ужин</u></p> | | | |
| 100 | Огурцы свежие | Калорийность-6, Углеводы-1, ВитаминС-4, Кальций-9, Фосфор-15 | 15-75 |
| 100 | Мясо тушеное | Калорийность-243, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-3, ВитаминС-4, Кальций-12, Фосфор-167, Железо-2 | 49-4 |
| 200 | Каша гречневая рассыпчатая | Калорийность-231, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-9, Кальций-68, Фосфор-105, Железо-1 | 10-16 |
| 200 | Сок фруктовый | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36 | 28-5 |
| 64 | Хлеб пшеничный | Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1 | 3-4 |
| 50 | Хлеб ржаной(в) | Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2 | 3-67 |
| Итого за ужин | | Калорийность-867, Белки-34, Жиры-25, Углеводы-94, ВитаминС-16, Кальций-168, Фосфор-451, Железо-6 | 110-88 |
| Итого за | | Калорийность-3 090, Белки-118, Жиры-142, Углеводы-387, ВитаминА-217, ВитаминС-117, Кальций-1 196, Фосфор-2 031, Железо-23 | 355-2 |



Директор Белкин В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.