

(Меню школы)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--------------------------|-------------------------------------|---|-------------------------|
| <u>завтрак</u> | | | |
| 200 | Каша геркулесовая | Калорийность-241, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-31, ВитаминA-42, ВитаминC-1, Кальций-162, Фосфор-254, Железо-2 | 16-73 |
| 70 | Бутерброд с повидлом | Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1 | 13-96 |
| 200 | Кофейный напиток с молоком | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминA-19, ВитаминC-1, Кальций-108, Фосфор-77 | 12-57 |
| 130 | Творожок | Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Витамина-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1 | 58 |
| 20 | Хлеб ржаной 20гр | Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминC-7, Кальций-7, Фосфор-5 | 2-11 |
| Итого за завтрак | | Калорийность-561, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-95, ВитаминA-161, ВитаминC-9, Кальций-311, Фосфор-437, Железо-4 | 103-37 |
| <u>завтрак2</u> | | | |
| 70 | Горячий бутерброд с курочкой | Калорийность-193, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминA-39, ВитаминC-2, Кальций-128, Фосфор-120, Железо-1 | 25-43 |
| 200 | Чай с молоком и сахаром | Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, Витамина-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1 | 5-8 |
| 200 | Апельсин | Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминC-60, Кальций-34, Фосфор-23 | 35 |
| Итого за завтрак2 | | Калорийность-282, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-39, Витамина-49, ВитаминC-62, Кальций-221, Фосфор-189, Железо-2 | 66-23 |
| <u>обед</u> | | | |
| 100 | Винегрет овощной | Калорийность-94, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминC-10, Кальций-23, Фосфор-43, Железо-1 | 7-56 |
| 250 | Суп картофельный с бобовыми | Калорийность-221, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-22, Витамина-20, ВитаминC-14, Кальций-78, Фосфор-164, Железо-3 | 25-91 |
| 150 | Гуляши | Калорийность-306, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-5, Витамина-33, ВитаминC-1, Кальций-21, Фосфор-195, Железо-3 | 104-58 |
| 250 | Каша гречневая рассыпчатая | Калорийность-289, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-12, Кальций-85, Фосфор-131, Железо-2 | 11-31 |
| 200 | Компот из изюма | Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-37, Фосфор-60 | 4-32 |
| 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-1 239, Белки-54, Жиры-44, Углеводы-118, Витамина-53, ВитаминC-25, Кальций-274, Фосфор-735, Железо-12 | 163-77 |

ужин2**200 Кефир**Калорийность-120, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-13,
Витамина-44, ВитаминС-1, Кальций-240, Фосфор-
180**20-16****75 Булочка с корицей***Калорийность-273, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-47,
Витамина-18, Кальций-14, Фосфор-63, Железо-1**6-9****Итого за ужин2**Калорийность-393, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-
60, Витамина-62, ВитаминС-1, Кальций-254,
Фосфор-243, Железо-1**27-06****100 Кукуруза с яйцом и
луком**Калорийность-80, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-2,
Витамина-25, ВитаминС-8, Кальций-22, Фосфор-
66, Железо-1**29-58****120 Котлеты
"Школьные"**Калорийность-252, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-
15, Витамина-30, ВитаминС-1, Кальций-58,
Фосфор-177, Железо-3**54-3****250 Картофель
тишенный**Калорийность-298, Белки-7, Жиры-19, Углеводы-
25, Витамина-33, ВитаминС-13, Кальций-110,
Фосфор-175, Железо-2**24-2****200 Сок фруктовый**Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25,
ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36**21****200 Мандарины**

Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-7

48-98**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-1 023, Белки-38, Жиры-40,
Углеводы-125, Витамина-88, ВитаминС-30,
Кальций-267, Фосфор-575, Железо-9**187-86****Итого за**Калорийность-3 498, Белки-136, Жиры-130,
Углеводы-437, Витамина-413, ВитаминС-127,
Кальций-1 327, Фосфор-2 179, Железо-28**548-29**

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.