

(Меню школа)

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, ВитаминА-42, ВитаминС-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, ВитаминА-19, ВитаминС-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, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-11
Итого за завтрак		Калорийность-561, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-95, ВитаминА-161, ВитаминС-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, ВитаминА-39, ВитаминС-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, ВитаминС-60, Кальций-34, Фосфор-23	35
Итого за завтрак2		Калорийность-282, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-39, ВитаминА-49, ВитаминС-62, Кальций-221, Фосфор-189, Железо-2	66-23
<u>обед</u>			
100	Винегрет овощной	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-10, Кальций-23, Фосфор-43, Железо-1	7-56
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-22, ВитаминА-20, ВитаминС-14, Кальций-78, Фосфор-164, Железо-3	25-91
150	Гуляш	Калорийность-306, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-5, ВитаминА-33, ВитаминС-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, ВитаминС-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
<u>ужин</u>			
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 тушеный	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



Директор

Великий В.М.

производством

Зав.

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.