

(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, ВитаминаА-339, ВитаминС-1, Кальций-154, Фосфор-292, Железо-3	42-15
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	19-26
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы- 14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	12-75
15	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-3	1-59
Итого за завтрак		Калорийность-560, Белки-24, Жиры-34, Углеводы-43, ВитаминА-418, ВитаминС-7, Кальций-277, Фосфор-399, Железо-3	75-75
<u>завтрак2</u>			
130/20	Пудинг творожный запеченный	Калорийность-244, Белки-2, Жиры-7, Углеводы- 23, ВитаминаА-70, ВитаминС-1, Кальций-173, Фосфор-244, Железо-1	59-56
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	3-18
200	Бананы	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы- 42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	33
Итого за завтрак2		Калорийность-498, Белки-5, Жиры-8, Углеводы- 80, ВитаминА-70, ВитаминС-23, Кальций-205, Фосфор-308, Железо-3	95-74
<u>обед</u>			
100	Салат из свеклы с чесноком	Калорийность-129, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8, ВитаминС-9, Кальций-35, Фосфор- 40, Железо-1	6-34
250	Суп картофельный с фасолью	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-4, Углеводы- 14, ВитаминС-1, Кальций-82, Фосфор-258, Железо-2	29-54
100	Рыба запеченная	Калорийность-237, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-4, ВитаминаА-59, ВитаминС-4, Кальций-93, Фосфор-249, Железо-1	60-44
200	Рис с овощами	Калорийность-256, Белки-6, Жиры-7, Углеводы- 42, ВитаминаА-32, ВитаминС-4, Кальций-17, Фосфор-127, Железо-1	18-92
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-200, Кальций-12, Фосфор-3, Железо- 1	6-85
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-1 006, Белки-38, Жиры-36, Углеводы-125, ВитаминаА-91, ВитаминС-218, Кальций-263, Фосфор-790, Железо-8	130-07

ужин2

200	Йогурт	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	29-33
40	Печенье	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1	7-8
Итого за ужин2		Калорийность-343, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-58, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-234, Фосфор-206, Железо-1	37-13
<u>ужин</u>			
100	Помидоры свежие	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Фосфор-13	24-15
100	Овощи, фаршированные мясом и рисом	Калорийность-123, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-7, ВитаминС-141, Кальций-13, Фосфор-102, Железо-2	70-58
200	Картофельное пюре	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-26, ВитаминС-38, Кальций-56, Фосфор-139, Железо-2	23-03
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-578, Белки-22, Жиры-14, Углеводы-86, ВитаминА-26, ВитаминС-200, Кальций-145, Фосфор-386, Железо-7	147-51
Итого за		Калорийность-2 985, Белки-100, Жиры-99, Углеводы-392, ВитаминА-625, ВитаминС-449, Кальций-1 124, Фосфор-2 089, Железо-22	486-2



Директор

Велькин В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.