

(Меню школы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	--	----------------------------

завтрак

200	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-279, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-47, ВитаминС-1, Кальций-37, Фосфор-56, Железо-1	16-48
65	Бутерброд с сыром	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	26-99
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	12-71
110	Йогурт 110гр	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	45
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-11
Итого за завтрак		Калорийность-711, Белки-24, Жиры-31, Углеводы-89, ВитаминА-202, ВитаминС-9, Кальций-398, Фосфор-387, Железо-4	103-29

завтрак2

150/20	Пудинг творожный запеченный	Калорийность-277, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27, ВитаминА-79, ВитаминС-1, Кальций-197, Фосфор-276, Железо-1	65-78
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	1-79
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	29-19
Итого за завтрак2		Калорийность-423, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-67, ВитаминА-79, ВитаминС-21, Кальций-241, Фосфор-306, Железо-6	96-76

обед

100	Салат из свежих помидор и огурцов	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3, ВитаминС-16, Кальций-16, Фосфор-30, Железо-1	14-39
250	Уха рыбаккая	Калорийность-135, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминА-21, ВитаминС-21, Кальций-62, Фосфор-127, Железо-1	28-48
100	Птица запеченная	Калорийность-331, Белки-25, Жиры-25, ВитаминА-54, ВитаминС-3, Кальций-19, Фосфор-216, Железо-2	44-97
250	Картофель отварной в молоке	Калорийность-287, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-49, ВитаминА-33, ВитаминС-53, Кальций-74, Фосфор-193, Железо-2	20-6
200	Напиток из ягод*	Калорийность-89, Углеводы-21, ВитаминС- 40, Кальций-8, Фосфор-7	11-52
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-1 144, Белки-49, Жиры-44, Углеводы-136, ВитаминА-108, ВитаминС-133, Кальций-209, Фосфор-715, Железо-9 **130-05**

ужин2

200 Снэжок

Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1

29-45

40 Пряник

Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20

6-74

Итого за ужин2

Калорийность-304, Белки-30, Жиры-38, Углеводы-36, ВитаминС-1, Кальций-304, Фосфор-452, Железо-1

36-19

ужин

***Салат из свежих
огурцов, с яйцом и
зеленым луком***

Калорийность-96, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-2, ВитаминА-128, ВитаминС-5, Кальций-51, Фосфор-109, Железо-1

18-85

130/30 Тефтели из говядины

Калорийность-346, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-18, ВитаминА-43, ВитаминС-4, Кальций-75, Фосфор-239, Железо-3

71-45

250 Рагу из овощей

Калорийность-172, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминА-40, ВитаминС-43, Кальций-52, Фосфор-101, Железо-2

35-92

200 Сок фруктовый

Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36

21

200 Бананы

Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1

35

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-1 167, Белки-42, Жиры-40, Углеводы-160, ВитаминА-211, ВитаминС-80, Кальций-271, Фосфор-662, Железо-10

192-02

Итого за

Калорийность-3 749, Белки-150, Жиры-161, Углеводы-488, ВитаминА-600, ВитаминС-244, Кальций-1 423, Фосфор-2 522, Железо-30

558-31



Директор Государственного санитарно-эпидемиологического комитета им. А.Н. Бакулева В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.