

(Меню школы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
205	Каша ячневая молочная	Калорийность-254, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-39, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Кальций-157, Фосфор-246, Железо-1	10-3
65	Бутерброд с сыром	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	27-52
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	5-62
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-11
Итого за завтрак		Калорийность-623, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-81, Витамина-142, ВитаминС-9, Кальций-496, Фосфор-500, Железо-3	45-55
<u>завтрак2</u>			
80	Бутерброд пикантный	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	23-16
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	3-65
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	29
Итого за завтрак2		Калорийность-301, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-48, ВитаминА-15, ВитаминС-22, Кальций-265, Фосфор-182, Железо-6	55-81
<u>обед</u>			
100	Салат из капусты белокочанной	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	5-65
250	Свекольник	Калорийность-209, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-20, Витамина-30, ВитаминС-18, Кальций-91, Фосфор-141, Железо-3	28-35
400	Плов из отварной птицы	Калорийность-590, Белки-37, Жиры-17, Углеводы-73, Витамина-7, ВитаминС-6, Кальций-36, Фосфор-370, Железо-3	75-85
200	Компот из изюма	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-37, Фосфор-60	4-72
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-1 224, Белки-56, Жиры-34, Углеводы-177, Витамина-37, ВитаминС-62, Кальций-237, Фосфор-745, Железо-10	124-66
<u>ужин2</u>			
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	22-25
40	Печенье	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1	7-68

Итого за ужин Калорийность-273, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-54, ВитаминС-8, Кальций-50, Фосфор-70, Железо-1 **29-93**

ужин

100	<i>Огурцы малосольные</i>	Калорийность-6, Углеводы-1, ВитаминС-4, Кальций-9, Фосфор-15	13-24
400	<i>Азу</i>	Калорийность-544, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-46, ВитаминС-59, Кальций-52, Фосфор-359, Железо-5	147-51
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	22-25
64	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	4-8
50	<i>Хлеб ржаной(в)</i>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	5
Итого за ужин		Калорийность-911, Белки-33, Жиры-31, Углеводы-123, ВитаминС-71, Кальций-138, Фосфор-531, Железо-8	192-8
Итого за		Калорийность-3 332, Белки-119, Жиры-103, Углеводы-483, Витамина-194, ВитаминС-172, Кальций-1 186, Фосфор-2 028, Железо-28	448-75



Зав.
производством

A handwritten signature in black ink.

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

A handwritten signature in black ink.

Шефер Е.А.