

(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, ВитаминА-339, ВитаминС-1, Кальций-154, Фосфор-292, Железо-3	74-11
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	20-06
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	18-2
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-49
Итого за завтрак		Калорийность-569, Белки-25, Жиры-34, Углеводы-45, ВитаминА-418, ВитаминС-9, Кальций-279, Фосфор-401, Железо-3	114-86
<u>завтрак2</u>			
130/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком*	Калорийность-274, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминА-57, ВитаминС-1, Кальций-243, Фосфор-306, Железо-1	84-88
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	5-45
200	Бананы	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	54-9
Итого за завтрак2		Калорийность-528, Белки-31, Жиры-9, Углеводы-79, ВитаминА-57, ВитаминС-23, Кальций-275, Фосфор-370, Железо-3	145-23
<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	7-9
250	Суп сырный*	Калорийность-190, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, ВитаминА-73, ВитаминС-14, Кальций-193, Фосфор-186, Железо-1	36-2
100	Рыба запеченная	Калорийность-237, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-4, ВитаминА-59, ВитаминС-4, Кальций-93, Фосфор-249, Железо-1	80-78
200	Рис отварной	Калорийность-273, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45, Кальций-7, Фосфор-94, Железо-1	23-26
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-200, Кальций-12, Фосфор-3, Железо-1	10-13
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	5-85
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	6-21
Итого за обед		Калорийность-1 163, Белки-47, Жиры-46, Углеводы-137, ВитаминА-132, ВитаминС-227, Кальций-370, Фосфор-714, Железо-8	170-33

ужин2

200 **Йогурт** Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминаА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172 **28-88**

75 **Булочка "Нежная"** Калорийность-306, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-44, ВитаминаА-56, Кальций-35, Фосфор-67, Железо-1 **23-14**

Итого за ужин2 Калорийность-486, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-73, ВитаминаА-76, ВитаминС-1, Кальций-259, Фосфор-239, Железо-1 **52-02**

ужин

100 **Помидоры свежие** Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Фосфор-13 **38-59**

120 **Овощи фаршированные мясом и рисом** Калорийность-147, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-9, ВитаминС-169, Кальций-15, Фосфор-123, Железо-2 **99-68**

200 **Картофельное пюре** Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминаА-26, ВитаминС-38, Кальций-56, Фосфор-139, Железо-2 **23-26**

200 **Сок фруктовый** Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36 **43-5**

64 **Хлеб пшеничный** Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1 **5-85**

50 **Хлеб ржаной(в)** Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2 **6**

Итого за ужин Калорийность-655, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-99, ВитаминаА-26, ВитаминС-228, Кальций-155, Фосфор-432, Железо-7 **216-88**

Итого за Калорийность-3 401, Белки-142, Жиры-120, Углеводы-433, ВитаминаА-709, ВитаминС-488, Кальций-1 338, Фосфор-2 156, Железо-22 **699-32**



Директор Велькин В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.