

(Меню школы)

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

завтрак

195	Омлет натуральный	Калорийность-255, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, Витамина-339, ВитаминС-1, Кальций-154, Фосфор-292, Железо-3	23-9
70	Бутерброд с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	14-33
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамина-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	7-16
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-11
Итого за завтрак			47-5

завтрак2

120	Шарлотка с яблоками	Калорийность-236, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-47, Витамина-21, Кальций-9, Фосфор-33, Железо-1	15-88
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	1-85
200	Бананы	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	35
Итого за завтрак2			52-73

обед

100	Винегрет овощной	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-10, Кальций-23, Фосфор-43, Железо-1	7-46
250	Рассольник ленинградский	Калорийность-226, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-24, Витамина-26, ВитаминС-17, Кальций-76, Фосфор-177, Железо-2	27-8
120	Гуляши из мяса курицы	Калорийность-162, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-6, Витамина-73, ВитаминС-6, Кальций-24, Фосфор-197, Железо-2	64-01
250	Макароны отварные	Калорийность-317, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-60, Витамина-45, Кальций-19, Фосфор-77, Железо-1	14-02
200	Напиток из ягод*	Калорийность-89, Углеводы-21, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7	8-13
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			131-51

ужин2

200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	22-25
40	Пряник	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20	9

Итого за ужин 2 Калорийность-256, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-55, ВитаминС-8, Кальций-44, Фосфор-56 **31-25**

ужин

100	Помидоры свежие		15-23
120	Рыба запеченная		75-49
250	Картофель отварной		18
200	Сок фруктовый		22-25
64	Хлеб пшеничный		4-8
50	Хлеб ржаной(в)		5
Итого за ужин		Калорийность-899, Белки-40, Жиры-26, Углеводы-126, Витамина-96, ВитаминС-79, Кальций-224, Фосфор-623, Железо-6	140-77
Итого за		Калорийность-3 272, Белки-125, Жиры-108, Углеводы-525, Витамина-619, ВитаминС-189, Кальций-766, Фосфор-1 817, Железо-22	403-76



Директор Администрации А.И. Селкин В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.