

(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	36-5
65	Бутерброд с сыром	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	25-34
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	11-53
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-23
Итого за завтрак		Калорийность-606, Белки-30, Жиры-36, Углеводы-45, ВитаминА-440, ВитаминС-9, Кальций-478, Фосфор-520, Железо-4	75-6
<u>завтрак2</u>			
120/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком*	Калорийность-255, Белки-26, Жиры-8, Углеводы-21, ВитаминА-53, Кальций-227, Фосфор-286, Железо-1	46-8
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	1-85
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	30-6
Итого за завтрак2		Калорийность-401, Белки-28, Жиры-9, Углеводы-61, ВитаминА-53, ВитаминС-20, Кальций-271, Фосфор-316, Железо-6	79-25
<u>обед</u>			
100	Салат "Ералаш"	Калорийность-97, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-55, Кальций-30, Фосфор-36, Железо-1	12-9
250	Рассольник ленинградский	Калорийность-226, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-24, ВитаминА-26, ВитаминС-17, Кальций-76, Фосфор-177, Железо-2	30-07
370	Плов из отварной говядины	Калорийность-752, Белки-39, Жиры-38, Углеводы-63, ВитаминС-4, Кальций-41, Фосфор-485, Железо-6	121-91
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо-2	3-63
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	5-2
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	5-57
Итого за обед		Калорийность-1396, Белки-59, Жиры-56, Углеводы-170, ВитаминА-26, ВитаминС-77, Кальций-233, Фосфор-859, Железо-14	179-28
<u>ужин2</u>			
200	Снежок	Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	26-84

75	Булочка с корицей*	Калорийность-273, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-47, Витамина-18, Кальций-14, Фосфор-63, Железо-1	6-61
Итого за ужин		Калорийность-431, Белки-35, Жиры-43, Углеводы-53, Витамина-18, ВитаминС-1, Кальций-314, Фосфор-495, Железо-2	33-45
<u>ужин</u>			
100	Овощи*	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Фосфор-13	23-85
100	Рыба, запеченая под овощной шапкой	Калорийность-237, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-4, Витамина-59, ВитаминС-4, Кальций-93, Фосфор-249, Железо-1	61-06
250	Картофельное пюре	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15, Витамина-33, ВитаминС-48, Кальций-70, Фосфор-173, Железо-2	23-12
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	28
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	5-2
50	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	5-33
Итого за ужин		Калорийность-780, Белки-37, Жиры-24, Углеводы-97, Витамина-92, ВитаминС-73, Кальций-247, Фосфор-592, Железо-6	146-56
Итого за		Калорийность-3 614, Белки-189, Жиры-168, Углеводы-426, Витамина-629, ВитаминС-180, Кальций-1 543, Фосфор-2 782, Железо-32	514-14



Директор _____ В.М.

Зав. производством _____

Зав. Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор _____

Шефер Е.А.