

(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	33-99
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	13-71
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	12-37
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	1-57
Итого за завтрак		Калорийность-569, Белки-25, Жиры-34, Углеводы-45, ВитаминА-418, ВитаминС-9, Кальций-279, Фосфор-401, Железо-3	61-64
<u>завтрак2</u>			
110	Творожок	Калорийность-53, Белки-4, Жиры-4, ВитаминА-85, Кальций-19, Фосфор-65, Железо-1	55
28	Чоко пай		16
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	3-19
205	Бананы	Калорийность-197, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-43, ВитаминС-21, Кальций-16, Фосфор-57, Железо-1	26-56
Итого за завтрак2		Калорийность-312, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-58, ВитаминА-85, ВитаминС-23, Кальций-51, Фосфор-130, Железо-3	100-75
<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	5-51
250	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-131, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9, ВитаминА-10, ВитаминС-30, Кальций-90, Фосфор-118, Железо-2	20-3
100	Рыба припущенная	Калорийность-92, Белки-19, Жиры-1, Углеводы-1, ВитаминА-12, ВитаминС-5, Кальций-54, Фосфор-296, Железо-1	40-78
200	Рис с овощами	Калорийность-256, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-42, ВитаминА-32, ВитаминС-4, Кальций-17, Фосфор-127, Железо-1	17-56
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-200, Кальций-12, Фосфор-3, Железо-1	6-39
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	3-3
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	3-77

Итого за обед		Калорийность-968, Белки-44, Жиры-27, Углеводы-136, ВитаминА-54, ВитаминС-248, Кальций-240, Фосфор-733, Железо-9	97-61
<u>ужин2</u>			
190	Йогурт	Калорийность-171, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-27, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-213, Фосфор-163	21-96
40	Печенье	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1	6-2
Итого за ужин2		Калорийность-334, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-56, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-223, Фосфор-197, Железо-1	28-16
<u>ужин</u>			
100	Помидоры свежие	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Фосфор-13	14-7
Овощи			
100	фаршированные мясом и рисом	Калорийность-100, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-141, Кальций-12, Фосфор-101, Железо-2	42-43
200	Картофельное пюре	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-26, ВитаминС-38, Кальций-56, Фосфор-139, Железо-2	24-72
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	26
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	3-3
50	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	3-56
Итого за ужин		Калорийность-634, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-100, ВитаминА-26, ВитаминС-200, Кальций-154, Фосфор-417, Железо-7	114-71
Итого за		Калорийность-2 817, Белки-110, Жиры-86, Углеводы-395, ВитаминА-602, ВитаминС-481, Кальций-947, Фосфор-1 878, Железо-23	402-87



Директор

Велкин В.М.

Зав. производством

[Handwritten signature]

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

[Handwritten signature]

Шефер Е.А.