

(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
200	Каша геркулесовая	Калорийность-241, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-31, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-162, Фосфор-254, Железо-2	18-09
65	Бутерброд с сыром	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	28-98
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	11-41
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	1-83
Итого за завтрак		Калорийность-610, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-73, ВитаминА-144, ВитаминС-9, Кальций-501, Фосфор-508, Железо-4	60-31
<u>завтрак2</u>			
150/20	Пудинг творожный запеченный	Калорийность-277, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27, ВитаминА-79, ВитаминС-1, Кальций-197, Фосфор-276, Железо-1	51-98
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1	5-66
220	Бананы	Калорийность-211, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-46, ВитаминС-22, Кальций-18, Фосфор-62, Железо-1	34-46
Итого за завтрак2		Калорийность-552, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-85, ВитаминА-89, ВитаминС-23, Кальций-274, Фосфор-384, Железо-3	92-1
<u>обед</u>			
70/20	Сельдь с луком	Калорийность-197, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-2, ВитаминА-21, ВитаминС-2, Кальций-56, Фосфор-171, Железо-1	24-92
250	Щи из квашеной капусты с картофелем	Калорийность-131, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9, ВитаминА-10, ВитаминС-30, Кальций-90, Фосфор-118, Железо-2	24-05
80	Птица запеченная	Калорийность-265, Белки-20, Жиры-20, ВитаминА-43, ВитаминС-2, Кальций-15, Фосфор-173, Железо-1	42-77
200	Картофельный пудинг	Калорийность-176, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-27, ВитаминС-7, Кальций-39, Фосфор-152, Железо-2	16-33
200	Компот из кураги	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-1, Кальций-32, Фосфор-29, Железо-1	7-25
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	4-2
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	4-57
Итого за обед		Калорийность-1 092, Белки-56, Жиры-49, Углеводы-106, ВитаминА-74, ВитаминС-42, Кальций-262, Фосфор-785, Железо-10	124-09
<u>ужин2</u>			

195	Йогурт	Калорийность-176, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-28, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-218, Фосфор-168	23-08
40	Печенье	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1	7-92
Итого за ужин2		Калорийность-339, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-57, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-228, Фосфор-202, Железо-1	31
<u>ужин</u>			
100	Салат из белокочанной капусты и огурцов	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминС-13, Кальций-34, Фосфор-31, Железо-1	8-08
70/30	Кнели из говядины	Калорийность-211, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-5, ВитаминА-33, Кальций-52, Фосфор-157, Железо-2	66-52
200	Рагу из овощей с кабачками	Калорийность-169, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминА-44, ВитаминС-2, Кальций-57, Фосфор-75, Железо-1	25-76
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	18-31
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	4-2
50	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	4-33
Итого за ужин		Калорийность-812, Белки-27, Жиры-36, Углеводы-94, ВитаминА-77, ВитаминС-23, Кальций-220, Фосфор-420, Железо-7	127-2
Итого за		Калорийность-3 405, Белки-123, Жиры-128, Углеводы-415, ВитаминА-404, ВитаминС-98, Кальций-1 485, Фосфор-2 299, Железо-25	434-7



Директор _____ В.М.

Зав. производством _____

Зав. _____

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор _____

_____ Шефер Е.А.