

(Меню школы)

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

завтрак

205	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-257, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37, Витамина-42, ВитаминС-1, Кальций-147, Фосфор-196, Железо-1	16-26
70	Бутерброд с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	13-96
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, Витамина-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	12-71
110	Йогурт 110гр	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Витамина-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	45
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-11
Итого за завтрак		Калорийность-595, Белки-20, Жиры-26, Углеводы-102, Витамина-162, ВитаминС-9, Кальций-311, Фосфор-405, Железо-4	90-04

завтрак2

40	Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Витамина-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	6-2
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, Витамина-60, Кальций-10, Фосфор-27	16-02
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	1-79
200	Апельсин	Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-60, Кальций-34, Фосфор-23	35
Итого за завтрак2		Калорийность-331, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-43, Витамина-160, ВитаминС-60, Кальций-78, Фосфор-135, Железо-2	59-01

обед

100	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминС-19, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	17-13
250	Суп сырный*	Калорийность-190, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, Витамина-73, ВитаминС-14, Кальций-193, Фосфор-186, Железо-1	27-56
120/30	Котлеты из птицы	Калорийность-348, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-16, Витамина-64, ВитаминС-3, Кальций-97, Фосфор-224, Железо-2	54-41
250	Макароны отварные	Калорийность-317, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-60, Витамина-45, Кальций-19, Фосфор-77, Железо-1	13-07
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо-2	3-47
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		Калорийность-1 285, Белки-52, Жиры-54, Углеводы-165, Витамина-182, ВитаминС-37, Кальций-438, Фосфор-680, Железо-10	125-73

ужин2

200 Кефир

Калорийность-120, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-240, Фосфор-180

9-44

40 Пряник

Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20

6-74

Итого за ужин2 Калорийность-266, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-43, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-244, Фосфор-200

16-18

**50 Перец болгарский
Запеканка**

Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Фосфор-13

9-98

**400 картофельная с
мясом**

Калорийность-401, Белки-29, Жиры-21, Углеводы-24, ВитаминА-35, ВитаминС-15, Кальций-42, Фосфор-306, Железо-5

149-9

200 Сок фруктовый

Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36

21

200 Яблоки

Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4

29-13

64 Хлеб пшеничный

Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1

4-8

50 Хлеб ржаной(в)

Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2

5

Итого за ужин Калорийность-868, Белки-40, Жиры-24, Углеводы-122, Витамина-35, ВитаминС-56, Кальций-158, Фосфор-498, Железо-12

219-81

Итого за Калорийность-3 345, Белки-130, Жиры-128, Углеводы-475, Витамина-583, ВитаминС-163, Кальций-1 229, Фосфор-1 918, Железо-28

510-77



Директор ГУЗ «Городская поликлиника №1 им. А.Н. Никифорова»
Белкин В.М.

Зав.
производств

Карлова Е. Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.