

(Меню школы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
205	Каша "Дружба" молочная	Калорийность-202, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, Витамина-40, ВитаминС-1, Кальций-128, Фосфор-141, Железо-1	9-95
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, Витамина-60, Кальций-10, Фосфор-27	16-81
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, Витамина-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	5-62
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-11
Итого за завтрак		Калорийность-534, Белки-13, Жиры-23, Углеводы-70, Витамина-120, ВитаминС-9, Кальций-268, Фосфор-276, Железо-2	34-49
<u>завтрак2</u>			
70	Горячий бутерброд с курочкой	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-22, Витамина-39, ВитаминС-2, Кальций-128, Фосфор-120, Железо-1	22-37
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	1-85
200	Апельсин	Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-60, Кальций-34, Фосфор-23	35
Итого за завтрак2		Калорийность-270, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-47, Витамина-39, ВитаминС-62, Кальций-174, Фосфор-151, Железо-2	59-22
<u>обед</u>			
100	Салат овощной с зеленым горошком	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	10-76
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-22, Витамина-20, ВитаминС-14, Кальций-78, Фосфор-164, Железо-3	25-03
120	Рыба запеченная	Калорийность-284, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-5, Витамина-71, ВитаминС-5, Кальций-112, Фосфор-299, Железо-1	84-29
250	Картофель отварной	Калорийность-243, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-43, Витамина-25, ВитаминС-53, Кальций-28, Фосфор-154, Железо-2	18
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-200, Кальций-12, Фосфор-3, Железо-1	6-21
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-1 219, Белки-54, Жиры-45, Углеводы-148, Витамина-116, ВитаминС-310, Кальций-303, Фосфор-794, Железо-11	154-38
<u>ужин2</u>			

200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	22-25
75	Булочка "Дорожная"	Калорийность-306, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-44, ВитаминА-56, Кальций-35, Фосфор-67, Железо-1	14-79
	Итого за ужин2	Калорийность-416, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-69, ВитаминА-56, ВитаминС-8, Кальций-75, Фосфор-103, Железо-1	37-04
	ужин		
100	Перец болгарский	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Кальций-14, Фосфор-26, Железо-1	19-95
400	Плов из отварной говядины	Калорийность-813, Белки-43, Жиры-41, Углеводы-68, ВитаминС-5, Кальций-45, Фосфор-524, Железо-7	125-65
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	22-25
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-1 198, Белки-53, Жиры-43, Углеводы-148, ВитаминС-38, Кальций-136, Фосфор-707, Железо-11	177-65
	Итого за	Калорийность-3 637, Белки-137, Жиры-131, Углеводы-482, ВитаминА-331, ВитаминС-427, Кальций-956, Фосфор-2 031, Железо-27	462-78



Дирекция по надзору за качеством и безопасности пищевых продуктов и ветеринарии
Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.