

(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	14-84
70	Бутерброд с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	12-54
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	10-35
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	1-66
Итого за завтрак		Калорийность-498, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-95, ВитаминА-61, ВитаминС-9, Кальций-289, Фосфор-360, Железо-3	39-39
<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	22-9
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1	5-42
210	Бананы	Калорийность-202, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-44, ВитаминС-21, Кальций-17, Фосфор-59, Железо-1	38-43
Итого за завтрак2		Калорийность-459, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-78, ВитаминА-49, ВитаминС-23, Кальций-204, Фосфор-225, Железо-3	66-75
<u>обед</u>			
100	Винегрет овощной	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-10, Кальций-23, Фосфор-43, Железо-1	8-55
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-22, ВитаминА-20, ВитаминС-14, Кальций-78, Фосфор-164, Железо-3	21-42
120	Гуляш из говядины	Калорийность-245, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-4, ВитаминА-26, ВитаминС-1, Кальций-17, Фосфор-156, Железо-3	69-91
200	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-231, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-9, Кальций-68, Фосфор-105, Железо-1	10-34
200	Компот сборный	Калорийность-128, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-14	8-84
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	3-9
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	4-14
Итого за обед		Калорийность-1 182, Белки-51, Жиры-39, Углеводы-126, ВитаминА-46, ВитаминС-30, Кальций-223, Фосфор-631, Железо-11	127-1

ужин2

200 **Кефир** Калорийность-120, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-240, Фосфор-180 **17-09**

75 **Булочка с кунжутом** Калорийность-319, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-47, ВитаминА-46, Кальций-102, Фосфор-103, Железо-1 **14-97**

Итого за ужин2 Калорийность-439, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-60, ВитаминА-90, ВитаминС-1, Кальций-342, Фосфор-283, Железо-1 **32-06**

ужин

100 **Кукуруза с яйцом и луком** Калорийность-80, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-2, ВитаминА-25, ВитаминС-8, Кальций-22, Фосфор-66, Железо-1 **27-87**

100 **Котлеты "Школьные"** Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Кальций-48, Фосфор-148, Железо-2 **39-15**

200 **Картофель тушеный** Калорийность-238, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-20, ВитаминА-26, ВитаминС-10, Кальций-88, Фосфор-140, Железо-1 **16-32**

200 **Сок фруктовый** Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36 **29**

64 **Хлеб пшеничный** Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1 **3-9**

50 **Хлеб ржаной(в)** Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2 **4**

Итого за ужин Калорийность-915, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-116, ВитаминА-76, ВитаминС-27, Кальций-237, Фосфор-518, Железо-7 **120-24**

Итого за Калорийность-3 493, Белки-125, Жиры-120, Углеводы-475, ВитаминА-322, ВитаминС-90, Кальций-1 295, Фосфор-2 017, Железо-25 **385-54**



Директор Великий В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.