

(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	40-99
70	Бутерброд с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	12-38
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	12-45
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	1-6
Итого за завтрак		Калорийность-512, Белки-24, Жиры-30, Углеводы-68, ВитаминА-358, ВитаминС-9, Кальций-281, Фосфор-398, Железо-4	67-42
<u>завтрак2</u>			
150/20	Запеканка из творога с повидлом	Калорийность-310, Белки-32, Жиры-9, Углеводы-25, ВитаминА-65, ВитаминС-1, Кальций-275, Фосфор-347, Железо-1	57-06
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1	5-67
100	Бананы	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-21, ВитаминС-10, Кальций-8, Фосфор-28, Железо-1	18-37
Итого за завтрак2		Калорийность-470, Белки-36, Жиры-11, Углеводы-58, ВитаминА-75, ВитаминС-11, Кальций-342, Фосфор-421, Железо-3	81-1
<u>обед</u>			
100	Винегрет овощной	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-10, Кальций-23, Фосфор-43, Железо-1	9-06
250	Рассольник ленинградский	Калорийность-168, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-18, ВитаминА-10, ВитаминС-17, Кальций-74, Фосфор-146, Железо-2	25-83
300	Плов из отварной птицы	Калорийность-408, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-27, ВитаминА-43, ВитаминС-4, Кальций-28, Фосфор-261, Железо-2	61-34
200	Напиток из ягод*	Калорийность-85, Углеводы-21, ВитаминА-20, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7	6-76
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	3-4
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	4
Итого за обед		Калорийность-1 018, Белки-40, Жиры-39, Углеводы-127, ВитаминА-73, ВитаминС-71, Кальций-165, Фосфор-606, Железо-8	110-39
<u>ужин2</u>			

200	Кефир	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-240, Фосфор-180	15-95
40	Пряник	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20	6-5
Итого за ужин2		Калорийность-266, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-43, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-244, Фосфор-200	22-45
<u>ужин</u>			
100	Помидоры свежие	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Фосфор-13	15-75
70/30	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-152, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9, ВитаминА-48, ВитаминС-2, Кальций-75, Фосфор-175, Железо-1	27-18
200	Картофельное пюре	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-26, ВитаминС-38, Кальций-56, Фосфор-139, Железо-2	18-74
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	28-36
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	3-4
50	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	3-54
Итого за ужин		Калорийность-686, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-104, ВитаминА-74, ВитаминС-61, Кальций-217, Фосфор-491, Железо-6	96-97
Итого за		Калорийность-2 952, Белки-135, Жиры-102, Углеводы-400, ВитаминА-624, ВитаминС-153, Кальций-1 249, Фосфор-2 116, Железо-21	378-33



Директор

В.М. Шейкин

Зав. производством

Зав.

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.