

(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	30-17
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	16-02
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы- 14, Витамина-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	11-61
40	Сырки глазированные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминаА- 100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	60
15	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-3	1-59
Итого за завтрак		Калорийность-623, Белки-29, Жиры-39, Углеводы-43, Витамина-518, ВитаминС-7, Кальций-299, Фосфор-476, Железо-4	119-39
<u>завтрак2</u>			
80	Горячий бутерброд с рыбой	Калорийность-124, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-26, Витамина-49, Кальций-123, Фосфор-140, Железо-1	34-3
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	3-44
200	Бананы	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы- 42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	35
Итого за завтрак2		Калорийность-378, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-83, Витамина-49, ВитаминС-22, Кальций-155, Фосфор-204, Железо-3	72-74
<u>обед</u>			
100	Салат из свеклы с чесноком	Калорийность-129, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8, ВитаминС-9, Кальций-35, Фосфор- 40, Железо-1	5-31
250	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-131, Белки-8, Жиры-7, Углеводы- 9, Витамина-10, ВитаминС-30, Кальций-90, Фосфор-118, Железо-2	27-26
150	Рыба, запечённая с овощами	Калорийность-237, Белки-30, Жиры-10, Углеводы-8, Витамина-27, ВитаминС-7, Кальций-115, Фосфор-481, Железо-2	106-34
250	Рис с овощами	Калорийность-320, Белки-7, Жиры-8, Углеводы- 52, Витамина-40, ВитаминС-5, Кальций-21, Фосфор-158, Железо-1	20-93
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-200, Кальций-12, Фосфор-3, Железо-1	6-17
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	3-75
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1	4-23

Итого за обед		Калорийность-1 102, Белки-54, Жиры-35, Углеводы-134, ВитаминА-77, ВитаминС-251, Кальций-297, Фосфор-913, Железо-9	173-99
<u>ужин2</u>			
200 Йогурт		Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	29-33
120 Шарлотка с яблоками		Калорийность-236, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-47, ВитаминА-21, Кальций-9, Фосфор-33, Железо-1	15-4
Итого за ужин2		Калорийность-416, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-76, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Кальций-233, Фосфор-205, Железо-1	44-73
<u>ужин</u>			
100 Помидоры свежие		Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Фосфор-13	15-23
Овощи,			
150 фаршированные мясом и рисом		Калорийность-184, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-11, ВитаминС-211, Кальций-19, Фосфор-154, Железо-2	69-41
250 Картофельное пюре		Калорийность-170, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15, ВитаминА-33, ВитаминС-48, Кальций-70, Фосфор-173, Железо-2	25-95
200 Сок фруктовый		Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	21
150 Мандарины		Калорийность-24, Углеводы-5	34-5
50 Хлеб пшеничный		Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	3-75
40 Хлеб ржаной(в)		Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Кальций-19, Фосфор-63, Железо-2	4
Итого за ужин		Калорийность-697, Белки-27, Жиры-19, Углеводы-98, ВитаминА-33, ВитаминС-280, Кальций-165, Фосфор-472, Железо-7	173-84
Итого за		Калорийность-3 216, Белки-136, Жиры-110, Углеводы-434, ВитаминА-718, ВитаминС-561, Кальций-1 149, Фосфор-2 270, Железо-24	584-69



Директор (подпись) В.М.

Зав. производством

(подпись)

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

(подпись)

Шефер Е.А.