

(Меню школы)

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

завтрак

205	<i>Каша манная молочная жидкая</i>	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32, ВитаминA-41, ВитаминC-1, Кальций-135, Фосфор-123	15-34
50	<i>Бутерброд с маслом</i>	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминA-60, ВитаминC-10, Фосфор-27	16-02
200	<i>Кофеинный напиток с молоком</i>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминA-19, ВитаминC-1, Кальций-108, Фосфор-77	12-57
20	<i>Хлеб ржаной 20гр</i>	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминC-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-11
Итого за завтрак			46-04

завтрак2

70	<i>Горячий бутерброд с курочкой</i>	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминA-39, ВитаминC-2, Кальций-128, Фосфор-120, Железо-1	23-41
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	1-79
200	<i>Яблоки</i>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминC-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	29-13
Итого за завтрак2			54-33

обед

100	<i>Салат "Овощной"</i>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминC-12, Кальций-23, Фосфор-25	11-34
250	<i>Суп картофельный с фасолью</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, ВитаминC-1, Кальций-82, Фосфор-258, Железо-2	28-45
120	<i>Котлеты из говядины</i>	Калорийность-290, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-10, ВитаминA-39, Кальций-45, Фосфор-181, Железо-2	81-25
250	<i>Картофель тушенный</i>	Калорийность-298, Белки-7, Жиры-19, Углеводы-25, ВитаминA-33, ВитаминC-13, Кальций-110, Фосфор-175, Железо-2	18-76
200	<i>Компот из кураги</i>	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминC-1, Кальций-32, Фосфор-29, Железо-1	6-77
64	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	4-8
50	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	5-28
Итого за обед			156-65

ужин2**200 Снегок**Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36,
Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300,
Фосфор-432, Железо-1**24-19****40 Пряник**Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2,
Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20**6-74****Итого за ужин2**Калорийность-304, Белки-30, Жиры-38,
Углеводы-36, ВитаминС-1, Кальций-304,
Фосфор-452, Железо-1**30-93****ужин****Салат из свежих
огурцов с зеленым
горошком**Калорийность-33, Белки-2, Жиры-1,
Углеводы-4, Витамина-8, ВитаминС-8,
Кальций-26, Фосфор-42, Железо-1**18-51****120 Мясо тушеное**Калорийность-291, Белки-19, Жиры-22,
Углеводы-4, ВитаминС-5, Кальций-14,
Фосфор-201, Железо-3**77-71****250 Каша гречневая
рассыпчатая**Калорийность-289, Белки-9, Жиры-6,
Углеводы-12, Кальций-85, Фосфор-131,
Железо-2**11-31****200 Сок фруктовый**Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25,
ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36**21****200 Мандарины**

Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-7

44-34**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-1 006, Белки-40, Жиры-31,
Углеводы-103, Витамина-8, ВитаминС-21,
Кальций-202, Фосфор-531, Железо-9**182-67****Итого за**Калорийность-3 264, Белки-129, Жиры-152,
Углеводы-394, Витамина-239, ВитаминС-80,
Кальций-1 260, Фосфор-2 175, Железо-26**470-62**Директор производственного
отдела
Белкин В.М.Зав.
производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.