

(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
205	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Кальций-135, Фосфор-123	15-34
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	12-57
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-11
Итого за завтрак		Калорийность-534, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-73, ВитаминА-120, ВитаминС-9, Кальций-260, Фосфор-232	46-04
<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	23-41
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	1-79
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	29-13
Итого за завтрак2		Калорийность-339, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-62, ВитаминА-39, ВитаминС-22, Кальций-172, Фосфор-150, Железо-6	54-33
<u>обед</u>			
100	Салат "Овощной"	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминС-12, Кальций-23, Фосфор-25	11-34
250	Суп картофельный с фасолью	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, ВитаминС-1, Кальций-82, Фосфор-258, Железо-2	28-45
120	Котлеты из говядины	Калорийность-290, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-10, ВитаминА-39, Кальций-45, Фосфор-181, Железо-2	81-25
250	Картофель тушеный	Калорийность-298, Белки-7, Жиры-19, Углеводы-25, ВитаминА-33, ВитаминС-13, Кальций-110, Фосфор-175, Железо-2	18-76
200	Компот из кураги	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-1, Кальций-32, Фосфор-29, Железо-1	6-77
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	5-28
Итого за обед		Калорийность-1 081, Белки-35, Жиры-52, Углеводы-120, ВитаминА-72, ВитаминС-27, Кальций-322, Фосфор-810, Железо-10	156-65

<u>ужин2</u>		
200	Снежок	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
<u>ужин</u>		
100	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

Великий В.М.

производством

Зав.

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.