

(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 | 49-11 |
| 50 | Бутерброд с маслом | Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27 | 14-03 |
| 200 | Кофейный напиток с молоком | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77 | 11-88 |
| 20 | Хлеб ржаной 20гр | Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5 | 1-66 |
| Итого за завтрак | | Калорийность-569, Белки-25, Жиры-34, Углеводы-45, ВитаминА-418, ВитаминС-9, Кальций-279, Фосфор-401, Железо-3 | 76-68 |
| <u>завтрак2</u> | | | |
| 28 | Пирожное "Чоко пай" | Калорийность-245, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-24 | 17-96 |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром | Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1 | 3-63 |
| 200 | Бананы | Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1 | 36-6 |
| Итого за завтрак2 | | Калорийность-499, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-81, ВитаминС-22, Кальций-32, Фосфор-64, Железо-2 | 58-19 |
| <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 | 5-08 |
| 250 | Суп сырный* | Калорийность-190, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, ВитаминА-73, ВитаминС-14, Кальций-193, Фосфор-186, Железо-1 | 27-97 |
| 100 | Рыба запеченная | Калорийность-237, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-4, ВитаминА-59, ВитаминС-4, Кальций-93, Фосфор-249, Железо-1 | 68-49 |
| 200 | Рис отварной | Калорийность-273, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45, Кальций-7, Фосфор-94, Железо-1 | 15-27 |
| 200 | Напиток из шиповника | Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-200, Кальций-12, Фосфор-3, Железо-1 | 6-75 |
| 64 | Хлеб пшеничный | Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, 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-1 163, Белки-47, Жиры-46, Углеводы-137, ВитаминА-132, ВитаминС-227, Кальций-370, Фосфор-714, Железо-8 | 131-6 |

ужин2

| | | | |
|----------------------|------------------------------------|---|---------------|
| 200 | Кефир | Калорийность-120, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-240, Фосфор-180 | 17-09 |
| 40 | Печень | Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1 | 6-66 |
| Итого за ужин | | Калорийность-283, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-42, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-250, Фосфор-214, Железо-1 | 23-75 |
| <u>ужин</u> | | | |
| 100 | Помидоры свежие | Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Фосфор-13 | 25-72 |
| Овощи | | | |
| 120 | фаршированные мясом и рисом | Калорийность-147, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-9, ВитаминС-169, Кальций-15, Фосфор-123, Железо-2 | 66-43 |
| 200 | Картофельное пюре | Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-26, ВитаминС-38, Кальций-56, Фосфор-139, Железо-2 | 15-33 |
| 200 | Сок фруктовый | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36 | 29 |
| 64 | Хлеб пшеничный | Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, 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-655, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-99, ВитаминА-26, ВитаминС-228, Кальций-155, Фосфор-432, Железо-7 | 144-38 |
| Итого за | | Калорийность-3 169, Белки-115, Жиры-120, Углеводы-404, ВитаминА-620, ВитаминС-487, Кальций-1 086, Фосфор-1 825, Железо-21 | 434-6 |



Директор

В.М.

производствам

Зав.

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.