

(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 пшенная молочная жидкая	Калорийность-257, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-147, Фосфор-196, Железо-1	18-17
70	Бутерброд с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	15-64
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	12-48
15	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-3	1-59
Итого за завтрак		Калорийность-523, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-100, ВитаминА-62, ВитаминС-7, Кальций-287, Фосфор-326, Железо-3	47-88
<u>завтрак2</u>			
40	Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	9-5
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	19-31
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1	6-04
180	Апельсин	Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-54, Кальций-31, Фосфор-21	37-61
Итого за завтрак2		Калорийность-341, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-34, ВитаминА-170, ВитаминС-54, Кальций-122, Фосфор-171, Железо-2	72-46
<u>обед</u>			
90	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-98, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-3, ВитаминС-17, Кальций-39, Фосфор-29, Железо-1	11-6
250	Суп сырный*	Калорийность-190, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, ВитаминА-73, ВитаминС-14, Кальций-193, Фосфор-186, Железо-1	31-72
100/30	Котлеты из птицы	Калорийность-302, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-14, ВитаминА-55, ВитаминС-2, Кальций-84, Фосфор-194, Железо-1	43-4
200	Макароны отварные	Калорийность-254, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48, ВитаминА-36, Кальций-15, Фосфор-62, Железо-1	12-46
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо-2	3-65
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-1116, Белки-46, Жиры-46, Углеводы-140, ВитаминА-164, ВитаминС-34, Кальций-411, Фосфор-603, Железо-8	110-81
<u>ужин2</u>			

200	Кефир	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-240, Фосфор-180	20-2
40	Пряник	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20	6-4
Итого за ужин		Калорийность-266, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-43, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-244, Фосфор-200	26-6
<u>ужин</u>			
80	Салат "Лагуна"	Калорийность-140, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-1, ВитаминА-54, ВитаминС-2, Кальций-173, Фосфор-152, Железо-1	21-01
300	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-301, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-18, ВитаминА-26, ВитаминС-12, Кальций-31, Фосфор-229, Железо-4	125-43
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	22
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-749, Белки-39, Жиры-28, Углеводы-84, ВитаминА-80, ВитаминС-22, Кальций-273, Фосфор-513, Железо-8	176-19
Итого за		Калорийность-2 995, Белки-118, Жиры-120, Углеводы-401, ВитаминА-520, ВитаминС-118, Кальций-1 337, Фосфор-1 813, Железо-21	433-94



Директор

Васильев В.М.

производством

Зав.

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.