

(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 "Дружба" молочная	Калорийность-202, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Кальций-128, Фосфор-141, Железо-1	14-5
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	14-53
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	11-15
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	1-66
Итого за завтрак		Калорийность-534, Белки-13, Жиры-23, Углеводы-70, ВитаминА-120, ВитаминС-9, Кальций-268, Фосфор-276, Железо-2	41-84
<u>завтрак2</u>			
80	Бутерброд пикантный	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	21-79
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	2-12
166	Апельсин	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-50, Кальций-28, Фосфор-19	35-3
Итого за завтрак2		Калорийность-218, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-37, ВитаминА-15, ВитаминС-50, Кальций-257, Фосфор-179, Железо-2	59-21
<u>обед</u>			
100	Салат овощной с зеленым горошком	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	10-25
250	Рассольник ленинградский	Калорийность-226, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-24, ВитаминА-26, ВитаминС-17, Кальций-76, Фосфор-177, Железо-2	27-54
300	Бигус	Калорийность-450, Белки-32, Жиры-37, Углеводы-14, ВитаминС-105, Кальций-132, Фосфор-406, Железо-6	122-41
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-1147, Белки-53, Жиры-59, Углеводы-116, ВитаминА-26, ВитаминС-360, Кальций-293, Фосфор-760, Железо-13	174-99
<u>ужин2</u>			
200	Молоко кипяченое	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-3, Кальций-240, Фосфор-180	15-4

75	Шанежка с сыром	Калорийность-175, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27, ВитаминА-30, Кальций-18, Фосфор-46, Железо-1	16-1
Итого за ужин2		Калорийность-291, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-36, ВитаминА-30, ВитаминС-3, Кальций-258, Фосфор-226, Железо-1	31-5
<u>ужин</u>			
100	Салат "Оливье"	Калорийность-76, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-5, ВитаминА-39, ВитаминС-7, Кальций-20, Фосфор-95, Железо-1	29-23
100	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-204, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-4, ВитаминА-19, ВитаминС-4, Кальций-103, Фосфор-311, Железо-1	58-28
200	Картофель запеченый из отварного	Калорийность-448, Белки-6, Жиры-25, Углеводы-49, ВитаминС-60, Кальций-30, Фосфор-175, Железо-3	11-61
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-1 089, Белки-42, Жиры-41, Углеводы-134, ВитаминА-58, ВитаминС-79, Кальций-230, Фосфор-738, Железо-8	136-02
Итого за		Калорийность-3 279, Белки-125, Жиры-142, Углеводы-393, ВитаминА-249, ВитаминС-501, Кальций-1 306, Фосфор-2 179, Железо-26	443-56



Директор

Великий В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.