

(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
200	Каша геркулесовая	Калорийность-241, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-31, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-162, Фосфор-254, Железо-2	15-32
65	Бутерброд с сыром	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	22-93
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	11-25
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	1-6
Итого за завтрак		Калорийность-610, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-73, ВитаминА-144, ВитаминС-9, Кальций-501, Фосфор-508, Железо-4	51-1
<u>завтрак2</u>			
130/20	Пудинг творожный запеченный	Калорийность-244, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-23, ВитаминА-70, ВитаминС-1, Кальций-173, Фосфор-244, Железо-1	54-26
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1	5-67
200	Бананы	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	34
Итого за завтрак2		Калорийность-500, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-77, ВитаминА-80, ВитаминС-21, Кальций-248, Фосфор-346, Железо-3	93-93
<u>обед</u>			
50/10	Сельдь с луком	Калорийность-171, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2, ВитаминА-18, ВитаминС-2, Кальций-49, Фосфор-149, Железо-1	14-95
250	Щи из квашенной капусты с картофелем	Калорийность-131, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9, ВитаминА-10, ВитаминС-30, Кальций-90, Фосфор-118, Железо-2	19-39
80	Птица запеченная	Калорийность-265, Белки-20, Жиры-20, ВитаминА-43, ВитаминС-2, Кальций-15, Фосфор-173, Железо-1	35-95
200	Картофельный пудинг	Калорийность-176, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-27, ВитаминС-7, Кальций-39, Фосфор-152, Железо-2	13-06
200	Компот из кураги	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-32, Фосфор-26, Железо-1	7-65
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	3-4
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	4

Итого за обед		Калорийность-1 098, Белки-55, Жиры-47, Углеводы-114, ВитаминА-71, ВитаминС-41, Кальций-257, Фосфор-767, Железо-10	98-4
<u>ужин2</u>			
200	Йогурт	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	22-16
100	Снек	Калорийность-245, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-24	23-5
Итого за ужин2		Калорийность-425, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-53, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	45-66
<u>ужин</u>			
100	Салат из белокочанной капусты и огурцов	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминС-13, Кальций-34, Фосфор-31, Железо-1	10-38
70/30	Кнели из говядины	Калорийность-211, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-5, ВитаминА-33, Кальций-52, Фосфор-157, Железо-2	56-68
200	Рагу из овощей	Калорийность-169, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминА-44, ВитаминС-2, Кальций-57, Фосфор-75, Железо-1	19-5
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	28-5
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	3-4
50	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	3-67
Итого за ужин		Калорийность-838, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-99, ВитаминА-77, ВитаминС-23, Кальций-222, Фосфор-427, Железо-7	122-13
Итого за		Калорийность-3 471, Белки-125, Жиры-136, Углеводы-416, ВитаминА-392, ВитаминС-95, Кальций-1 452, Фосфор-2 220, Железо-24	411-22



Директор Велькин В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.