

(Меню школы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	---	-------------------------

завтрак

205	Каша ячневая молочная	Калорийность-254, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-39, ВитаминA-40, ВитаминC-1, Кальций-157, Фосфор-246, Железо-1	15-16
65	Бутерброд с сыром	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминA-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	26-99
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминA-20, ВитаминC-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	12-71
130	Творожок	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминA-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	58
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминC-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-11
Итого за завтрак		Калорийность-686, Белки-25, Жиры-30, Углеводы-81, ВитаминA-242, ВитаминC-9, Кальций-518, Фосфор-577, Железо-4	114-97

завтрак2

75	Бутерброд пикантный с помидором	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминA-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	21-52
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминC-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	3-59
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминC-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	29-02
Итого за завтрак2		Калорийность-301, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-48, ВитаминA-15, ВитаминC-22, Кальций-265, Фосфор-182, Железо-6	54-13

обед

100	Салат из капусты белокочанной	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминC-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	6-69
250	Свекольник	Калорийность-209, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-20, ВитаминA-30, ВитаминC-18, Кальций-91, Фосфор-141, Железо-3	31-19
120	Отбивная из куриного филе	Калорийность-335, Белки-21, Жиры-28, Углеводы-4, ВитаминA-88, ВитаминC-2, Кальций-26, Фосфор-213, Железо-2	55-58
250	Картофель отварной	Калорийность-243, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-43, ВитаминA-25, ВитаминC-53, Кальций-28, Фосфор-154, Железо-2	17-03
200	Компот из изюма	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-37, Фосфор-60	4-32
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	5-29

Итого за обед Калорийность-1 212, Белки-45, Жиры-51,
Углеводы-151, ВитаминА-143, ВитаминС-
111, Кальций-255, Фосфор-742, Железо-11 **124-9**

ужин2

200 Йогурт

Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3,
Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1,
Кальций-224, Фосфор-172

29-33

40 Печенье

Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4,
Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34,
Железо-1

6-8

Итого за ужин2

Калорийность-343, Белки-11, Жиры-7,
Углеводы-58, ВитаминА-20, ВитаминС-1,
Кальций-234, Фосфор-206, Железо-1

36-13

ужин

**Салат из свежих
огурцов, с яйцом и
зеленым луком**

Калорийность-96, Белки-6, Жиры-7,
Углеводы-2, Витамина-128, ВитаминС-5,
Кальций-51, Фосфор-109, Железо-1

19-03

400 Азу

Калорийность-544, Белки-24, Жиры-29,
Углеводы-46, ВитаминС-59, Кальций-52,
Фосфор-359, Железо-5

138-21

200 Сок фруктовый

Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25,
ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36

21

200 Бананы

Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1,
Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16,
Фосфор-56, Железо-1

35

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-1 193, Белки-42, Жиры-39,
Углеводы-166, ВитаминА-128, ВитаминС-92,
Кальций-196, Фосфор-681, Железо-10

223-04

Итого за

Калорийность-3 735, Белки-129, Жиры-136,
Углеводы-504, ВитаминА-548, ВитаминС-
235, Кальций-1 468, Фосфор-2 388, Железо-
32

553-17



Директор Федерального центра по стандартизации, метрологии и сертификации им. А.А. Белкина
Белкин В.М.

Зав.
производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.