

(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 гречневая на молоке | Калорийность-256, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-34, ВитаминА-47, ВитаминС-2, Кальций-169, Фосфор-240, Железо-3 | 14-97 |
| 50 | Бутерброд с маслом | Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27 | 14-28 |
| 200 | Какао с молоком | Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1 | 10-75 |
| 20 | Хлеб ржаной 20гр | Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5 | 1-66 |
| Итого за завтрак | | Калорийность-588, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-76, ВитаминА-127, ВитаминС-10, Кальций-309, Фосфор-375, Железо-4 | 41-66 |
| <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 лимоном и сахаром | Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1 | 3-59 |
| 200 | Бананы | Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1 | 36-6 |
| Итого за завтрак2 | | Калорийность-399, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-70, ВитаминА-15, ВитаминС-22, Кальций-249, Фосфор-216, Железо-3 | 61-98 |
| <u>обед</u> | | | |
| 100 | Салат из свежих огурцов | Калорийность-102, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2, ВитаминС-7, Кальций-16, Фосфор-28 | 20-9 |
| 250 | Борщ из свежей капусты и картофеля | Калорийность-169, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-12, ВитаминА-10, ВитаминС-18, Кальций-88, Фосфор-117, Железо-2 | 16-9 |
| 100 | Гуляш из мяса курицы | Калорийность-135, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-5, ВитаминА-61, ВитаминС-5, Кальций-20, Фосфор-164, Железо-1 | 53-4 |
| 200 | Макароньы отварные | Калорийность-147, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-22, Кальций-13, Фосфор-55, Железо-1 | 10-08 |
| 200 | Компот из кураги | Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-32, Фосфор-26, Железо-1 | 7-75 |
| 64 | Хлеб пшеничный | Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1 | 3-9 |
| 50 | Хлеб ржаной | Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2 | 4-12 |
| Итого за обед | | Калорийность-908, Белки-41, Жиры-37, Углеводы-117, ВитаминА-71, ВитаминС-30, Кальций-201, Фосфор-539, Железо-8 | 117-05 |

ужин2

| | | | |
|-----------------------|----------------------------|---|---------------|
| 190 | Йогурт | Калорийность-171, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-27, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-213, Фосфор-163 | 21-06 |
| 40 | Пряник | Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20 | 6-5 |
| Итого за ужин2 | | Калорийность-317, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-57, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-217, Фосфор-183 | 27-56 |
| <u>ужин</u> | | | |
| 100 | Перец болгарский | Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Кальций-14, Фосфор-26, Железо-1 | 36-5 |
| 300 | Жаркое по-домашнему | Калорийность-357, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-14, ВитаминС-39, Кальций-27, Фосфор-265, Железо-4 | 74-5 |
| 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 | 3-9 |
| 50 | Хлеб ржаной(в) | Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2 | 4 |
| Итого за ужин | | Калорийность-768, Белки-33, Жиры-26, Углеводы-99, ВитаминС-72, Кальций-120, Фосфор-455, Железо-8 | 147-4 |
| Итого за | | Калорийность-2 980, Белки-109, Жиры-102, Углеводы-419, ВитаминА-232, ВитаминС-135, Кальций-1 096, Фосфор-1 768, Железо-23 | 395-65 |



Директор Ведкин В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.