

(Меню школы)

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

завтрак

200	Каша геркулесовая	Калорийность-241, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-31, ВитаминA-42, ВитаминC-1, Кальций-162, Фосфор-254, Железо-2	17-16
65	Бутерброд с сыром	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминA-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	27-52
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминA-20, ВитаминC-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	12-75
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминC-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-11
Итого за завтрак		Калорийность-610, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-73, ВитаминA-144, ВитаминC-9, Кальций-501, Фосфор-508, Железо-4	59-54

завтрак2

150/20	Пудинг творожный запеченный	Калорийность-277, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27, ВитаминA-79, ВитаминC-1, Кальций-197, Фосфор-276, Железо-1	65-87
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы- 12, ВитаминA-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1	5-84
200	Бананы	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминC-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	35
Итого за завтрак2		Калорийность-533, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-81, ВитаминA-89, ВитаминC-21, Кальций-272, Фосфор-378, Железо-3	106-71

обед

78/20	Сельдь с луком	Калорийность-215, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-3, Витамина-23, ВитаминC-2, Кальций-61, Фосфор-187, Железо-1	33-99
250	Щи из квашенной капусты с картофелем	Калорийность-131, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9, Витамина-10, ВитаминC-30, Кальций-90, Фосфор-118, Железо-2	29-33
100	Птица запеченная	Калорийность-331, Белки-25, Жиры-25, Витамина-54, ВитаминC-3, Кальций-19, Фосфор-216, Железо-2	46-09
250	Картофельный пудинг	Калорийность-220, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-33, ВитаминC-9, Кальций-48, Фосфор-190, Железо-2	18-27
200	Компот из кураги	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминC-1, Кальций-32, Фосфор-29, Железо-1	6-81
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-1 220, Белки-64, Жиры-57, Углеводы-113, Витамина-87, ВитаминC-45, Кальций-280, Фосфор-882, Железо-11	144-58

ужин2

200	Йогурт	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	30
40	Печенье	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1	7-68
Итого за ужин		Калорийность-343, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-58, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-234, Фосфор-206, Железо-1	37-68
<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	9-23
100/30	Кнели из говядины	Калорийность-274, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-7, ВитаминА-43, Кальций-68, Фосфор-205, Железо-2	99-71
250	Рагу из овощей с кабачками	Калорийность-211, Белки-5, Жиры-16, Углеводы-12, ВитаминА-56, ВитаминС-3, Кальций-71, Фосфор-94, Железо-1	30-6
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	22-25
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-917, Белки-32, Жиры-44, Углеводы-98, ВитаминА-99, ВитаминС-24, Кальций-250, Фосфор-487, Железо-7	171-59
Итого за		Калорийность-3 623, Белки-136, Жиры-144, Углеводы-423, ВитаминА-439, ВитаминС-100, Кальций-1 537, Фосфор-2 461, Железо-26	520-1



Директор Государственного бюджетного учреждения здравоохранения Российской Федерации Центральный научно-исследовательский институт по проблемам качества и безопасности пищевых продуктов им. Д.С. Ливанова

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.