

(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	14-9
65	Бутерброд с сыром	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	22-85
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	11-21
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	1-57
Итого за завтрак		Калорийность-610, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-73, ВитаминА-144, ВитаминС-9, Кальций-501, Фосфор-508, Железо-4	50-53
<u>завтрак2</u>			
75	Бутерброд пикантный с помидором	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	17-69
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	3-39
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	24
Итого за завтрак2		Калорийность-301, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-48, ВитаминА-15, ВитаминС-22, Кальций-265, Фосфор-182, Железо-6	45-08
<u>обед</u>			
100	Салат из капусты белокачанной	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	5-55
250	Свекольник	Калорийность-209, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-20, ВитаминА-30, ВитаминС-18, Кальций-91, Фосфор-141, Железо-3	20-83
100	Отбивная из куриного филе	Калорийность-279, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-3, ВитаминА-74, ВитаминС-2, Кальций-22, Фосфор-177, Железо-2	49-96
200	Картофель отварной	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-32, ВитаминС-36, Кальций-20, Фосфор-106, Железо-2	22-1
200	Напиток из ягод*	Калорийность-85, Углеводы-21, ВитаминА-20, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7	6-76
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	3-3
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	3-93

Итого за обед		Калорийность-1 122, Белки-41, Жиры-48, Углеводы-139, ВитаминА-156, ВитаминС-134, Кальций-216, Фосфор-612, Железо-11	112-43
<u>ужин2</u>			
190	Йогурт	Калорийность-171, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-27, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-213, Фосфор-163	22-12
40	Печенье	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1	6-2
Итого за ужин2		Калорийность-334, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-56, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-223, Фосфор-197, Железо-1	28-32
<u>ужин</u>			
100	Салат из редьки	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминС-17, Кальций-38, Фосфор-42, Железо-1	6-9
325	Азу	Калорийность-442, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-38, ВитаминС-48, Кальций-42, Фосфор-292, Железо-4	100-4
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	26
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	3-3
50	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	3-56
Итого за ужин		Калорийность-901, Белки-31, Жиры-32, Углеводы-122, ВитаминС-73, Кальций-159, Фосфор-498, Железо-8	140-16
Итого за		Калорийность-3 268, Белки-110, Жиры-123, Углеводы-438, ВитаминА-334, ВитаминС-239, Кальций-1 364, Фосфор-1 997, Железо-30	376-52



Директор

Шеффер В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.