

(Меню школы)

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

завтрак

195	Омлет натуральный	Калорийность-255, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, ВитаминA-339, ВитаминC-1, Кальций-154, Фосфор-292, Железо-3	30-17
70	Бутерброд с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	13-96
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминA-19, ВитаминC-1, Кальций-108, Фосфор-77	12-57
40	Сырки глазированные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминA-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	60
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминC-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-11
Итого за завтрак		Калорийность-575, Белки-29, Жиры-35, Углеводы-68, Витамина-458, ВитаминC-9, Кальций-303, Фосфор-475, Железо-5	118-81

завтрак2

150/20	Запеканка из творога с повидлом	Калорийность-310, Белки-32, Жиры-9, Углеводы-25, Витамина-65, ВитаминC-1, Кальций-275, Фосфор-347, Железо-1	63-66
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, Витамина-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1	5-8
200	Бананы	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминC-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	35
Итого за завтрак2		Калорийность-566, Белки-37, Жиры-11, Углеводы-79, Витамина-75, ВитаминC-21, Кальций-350, Фосфор-449, Железо-3	104-46

обед

100	Винегрет овощной	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминC-10, Кальций-23, Фосфор-43, Железо-1	7-56
250	Рассольник ленинградский	Калорийность-226, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-24, Витамина-26, ВитаминC-17, Кальций-76, Фосфор-177, Железо-2	30-5
450	Плов из отварной птицы	Калорийность-664, Белки-42, Жиры-19, Углеводы-83, Витамина-8, ВитаминC-6, Кальций-40, Фосфор-416, Железо-3	84-16
200	Напиток из ягод*	Калорийность-89, Углеводы-21, ВитаминC-40, Кальций-8, Фосфор-7	11-52
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-1310, Белки-61, Жиры-37, Углеводы-184, Витамина-34, ВитаминC-73, Кальций-177, Фосфор-785, Железо-9 **143-83**

ужин2

220	<i>Кефир</i>	Калорийность-132, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-14, Витамина-48, ВитаминС-2, Кальций-264, Фосфор-198	22-48
120	<i>Шарлотка с яблоками</i>	Калорийность-236, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-47, Витамина-21, Кальций-9, Фосфор-33, Железо-1	15-65
Итого за ужин		Калорийность-368, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-61, Витамина-69, ВитаминС-2, Кальций-273, Фосфор-231, Железо-1	38-13
<u>ужин</u>			
100	<i>Помидоры свежие</i>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Фосфор-13	15-23
120	<i>Рыба запеченная</i>	Калорийность-284, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-5, Витамина-71, ВитаминС-5, Кальций-112, Фосфор-299, Железо-1	83-9
250	<i>Картофельное пюре</i>	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15, Витамина-33, ВитаминС-48, Кальций-70, Фосфор-173, Железо-2	20-33
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	21
200	<i>Мандарины</i>	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-7	48-6
64	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	4-8
50	<i>Хлеб ржаной(в)</i>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	5
Итого за ужин		Калорийность-858, Белки-42, Жиры-27, Углеводы-105, Витамина-104, ВитаминС-74, Кальций-266, Фосфор-642, Железо-6	198-86
Итого за		Калорийность-3 677, Белки-179, Жиры-120, Углеводы-497, Витамина-740, ВитаминС-179, Кальций-1 369, Фосфор-2 582, Железо-24	604-09



Директор

Белкин В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.