

(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
195	Омлет натуральный	Калорийность-255, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, ВитаминА-339, ВитаминС-1, Кальций-154, Фосфор-292, Железо-3	36-5
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	15-75
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	11-53
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-23
Итого за завтрак		Калорийность-569, Белки-25, Жиры-34, Углеводы-45, ВитаминА-418, ВитаминС-9, Кальций-279, Фосфор-401, Железо-3	66-01
<u>завтрак2</u>			
150/20	Пудинг творожный запеченный	Калорийность-277, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27, ВитаминА-79, ВитаминС-1, Кальций-197, Фосфор-276, Железо-1	44-48
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	4-05
200	Бананы	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	36-6
Итого за завтрак2		Калорийность-531, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-84, ВитаминА-79, ВитаминС-23, Кальций-229, Фосфор-340, Железо-3	85-13
<u>обед</u>			
100	Салат из свеклы с чесноком	Калорийность-129, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8, ВитаминС-9, Кальций-35, Фосфор-40, Железо-1	6-28
250	Суп картофельный с клецками	Калорийность-187, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-17, ВитаминА-12, ВитаминС-12, Кальций-61, Фосфор-122, Железо-2	21-77
100	Рыба запеченная	Калорийность-237, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-4, ВитаминА-59, ВитаминС-4, Кальций-93, Фосфор-249, Железо-1	73-13
200	Рис с овощами	Калорийность-256, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-42, ВитаминА-32, ВитаминС-4, Кальций-17, Фосфор-127, Железо-1	18-83
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-200, Кальций-12, Фосфор-3, Железо-1	6-63
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	5-2
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	5-57
Итого за обед		Калорийность-1 143, Белки-46, Жиры-43, Углеводы-139, ВитаминА-103, ВитаминС-229, Кальций-248, Фосфор-683, Железо-9	137-41

ужин2

200 **Йогурт** Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172 **38-02**

75 **Булочка "Дорожная"** Калорийность-306, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-44, ВитаминА-56, Кальций-35, Фосфор-67, Железо-1 **15-25**

Итого за ужин2 Калорийность-486, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-73, ВитаминА-76, ВитаминС-1, Кальций-259, Фосфор-239, Железо-1 **53-27**

ужин

100 **Помидоры свежие** Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Фосфор-13 **26-25**

Овоци

150 **фаршированные мясом и рисом** Калорийность-184, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-11, ВитаминС-211, Кальций-19, Фосфор-154, Железо-2 **97**

250 **Картофельное пюре** Калорийность-170, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15, ВитаминА-33, ВитаминС-48, Кальций-70, Фосфор-173, Железо-2 **23-12**

200 **Сок фруктовый** Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36 **28**

64 **Хлеб пшеничный** Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1 **5-2**

50 **Хлеб ржаной(в)** Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2 **5-33**

Итого за ужин Калорийность-726, Белки-28, Жиры-20, Углеводы-104, ВитаминА-33, ВитаминС-280, Кальций-173, Фосфор-497, Железо-7 **184-9**

Итого за Калорийность-3 455, Белки-119, Жиры-120, Углеводы-445, ВитаминА-709, ВитаминС-542, Кальций-1 188, Фосфор-2 160, Железо-23 **526-72**



Директор Велкин В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.