

(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 | 39-44 |
| 70 | Бутерброд с повидлом | Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1 | 14-36 |
| 200 | Кофейный напиток с молоком | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77 | 11-77 |
| 20 | Хлеб ржаной 20гр | Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5 | 1-77 |
| Итого за завтрак | | Калорийность-512, Белки-24, Жиры-30, Углеводы-68, ВитаминА-358, ВитаминС-9, Кальций-281, Фосфор-398, Железо-4 | 67-34 |
| <u>завтрак2</u> | | | |
| 150/20 | Запеканка из творога с повидлом | Калорийность-310, Белки-32, Жиры-9, Углеводы-25, ВитаминА-65, ВитаминС-1, Кальций-275, Фосфор-347, Железо-1 | 42-4 |
| 200 | Чай с молоком и сахаром | Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1 | 5-26 |
| 190 | Бананы | Калорийность-182, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-40, ВитаминС-19, Кальций-15, Фосфор-53, Железо-1 | 31-71 |
| Итого за завтрак2 | | Калорийность-556, Белки-37, Жиры-11, Углеводы-77, ВитаминА-75, ВитаминС-20, Кальций-349, Фосфор-446, Железо-3 | 79-37 |
| <u>обед</u> | | | |
| 100 | Винегрет овощной | Калорийность-94, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-10, Кальций-23, Фосфор-43, Железо-1 | 7-04 |
| 250 | Рассольник ленинградский | Калорийность-226, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-24, ВитаминА-26, ВитаминС-17, Кальций-76, Фосфор-177, Железо-2 | 25-01 |
| 300 | Плов из отварной птицы | Калорийность-408, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-27, ВитаминА-43, ВитаминС-4, Кальций-28, Фосфор-261, Железо-2 | 55-24 |
| 200 | Напиток из ягод* | Калорийность-85, Углеводы-21, ВитаминА-20, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7 | 6-78 |
| 62 | Хлеб пшеничный | Калорийность-146, Белки-5, Углеводы-30, Кальций-12, Фосфор-40, Железо-1 | 4-1 |
| 50 | Хлеб ржаной | Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2 | 4-31 |
| Итого за обед | | Калорийность-1 046, Белки-40, Жиры-41, Углеводы-127, ВитаминА-89, ВитаминС-71, Кальций-164, Фосфор-628, Железо-8 | 102-48 |
| <u>ужин2</u> | | | |

| | | | |
|-----------------------|---------------------------|---|---------------|
| 200 | Кефир | Калорийность-120, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-240, Фосфор-180 | 16-32 |
| 60 | Булочка "Дорожная" | Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-35, ВитаминА-45, Кальций-28, Фосфор-54, Железо-1 | 14-14 |
| Итого за ужин2 | | Калорийность-365, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-48, ВитаминА-89, ВитаминС-1, Кальций-268, Фосфор-234, Железо-1 | 30-46 |
| <u>ужин</u> | | | |
| 100 | Помидоры свежие | Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Фосфор-13 | 17-7 |
| 100 | Рыба запеченная | Калорийность-237, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-4, ВитаминА-59, ВитаминС-4, Кальций-93, Фосфор-249, Железо-1 | 67-49 |
| 200 | Картофельное пюре | Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-26, ВитаминС-38, Кальций-56, Фосфор-139, Железо-2 | 13-87 |
| 200 | Сок фруктовый | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36 | 23-32 |
| 64 | Хлеб пшеничный | Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1 | 4-2 |
| 50 | Хлеб ржаной(в) | Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2 | 3-96 |
| Итого за ужин | | Калорийность-745, Белки-36, Жиры-22, Углеводы-94, ВитаминА-85, ВитаминС-63, Кальций-233, Фосфор-558, Железо-6 | 130-54 |
| Итого за | | Калорийность-3 224, Белки-148, Жиры-118, Углеводы-414, ВитаминА-696, ВитаминС-164, Кальций-1 295, Фосфор-2 264, Железо-22 | 410-19 |



Директор: Белкин В.М.

Зав. производством

[Handwritten signature]

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

[Handwritten signature]

Шефер Е.А.