

(Меню школа)

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

завтрак

200	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-279, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-47, ВитаминС-1, Кальций-37, Фосфор-56, Железо-1	18-64
65	Бутерброд с сыром	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	25-56
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	14-49
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-23
Итого за завтрак		Калорийность-648, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-89, ВитаминА-102, ВитаминС-9, Кальций-376, Фосфор-310, Железо-3	60-92

завтрак2

150/20	Пудинг творожный запеченный	Калорийность-277, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27, ВитаминА-79, ВитаминС-1, Кальций-197, Фосфор-276, Железо-1	57-28
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	1-95
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы- 20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	30-99
Итого за завтрак2		Калорийность-423, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-67, ВитаминА-79, ВитаминС-21, Кальций-241, Фосфор-306, Железо-6	90-22

обед

100	Салат из свежих помидор и огурцов	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы- 3, ВитаминС-16, Кальций-16, Фосфор-30, Железо-1	17-38
250	Суп картофельный с рыбными консервами	Калорийность-159, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-20, ВитаминА-5, ВитаминС-24, Кальций-107, Фосфор-145, Железо-2	31-93
120	Птица запеченная	Калорийность-397, Белки-30, Жиры-31, ВитаминА-65, ВитаминС-3, Кальций-23, Фосфор-259, Железо-2	55-41
200	Картофель отварной в молоке	Калорийность-229, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39, ВитаминА-26, ВитаминС-42, Кальций-59, Фосфор-155, Железо-2	27-19
200	Напиток из ягод*	Калорийность-89, Углеводы-21, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7	8-44
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	4-07
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1	4-46
Итого за обед		Калорийность-1 127, Белки-53, Жиры-46, Углеводы-120, ВитаминА-96, ВитаминС-125, Кальций-237, Фосфор-709, Железо-9	148-88

ужин2

200	Кефир	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-240, Фосфор-180	20-46
40	Пряник	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20	9-5
Итого за ужин2		Калорийность-266, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-43, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-244, Фосфор-200	29-96
<u>ужин</u>			
100	Салат из соленых огурцов	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2, ВитаминС-5, Кальций-23, Фосфор-26, Железо-1	27-04
120	Тефтели из говядины	Калорийность-337, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-18, ВитаминА-42, ВитаминС-4, Кальций-73, Фосфор-233, Железо-3	69-86
200	Рагу из овощей	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17, ВитаминА-32, ВитаминС-34, Кальций-41, Фосфор-81, Железо-1	40-61
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	28
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	4-07
40	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Кальций-19, Фосфор-63, Железо-2	4-27
Итого за ужин		Калорийность-843, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-102, ВитаминА-74, ВитаминС-51, Кальций-206, Фосфор-472, Железо-8	173-85
Итого за		Калорийность-3 307, Белки-116, Жиры-120, Углеводы-421, ВитаминА-395, ВитаминС-207, Кальций-1 304, Фосфор-1 997, Железо-26	503-83



Директор

Великий В.М.

Зав. производством

[Handwritten signature]

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

[Handwritten signature]

Шефер Е.А.