

(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, ВитаминаА-339, ВитаминС-1, Кальций-154, Фосфор-292, Железо-3	30-45
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминаА-60, Кальций-10, Фосфор-27	16-03
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	11-99
130	Творожок	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминаА-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	58
15	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-3	1-59
Итого за завтрак		Калорийность-623, Белки-29, Жиры-39, Углеводы-43, ВитаминаА-518, ВитаминС-7, Кальций-299, Фосфор-476, Железо-4	118-06
<u>завтрак2</u>			
75	Бутерброд пикантный с перцем болгарским	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминаА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	20-79
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	3-44
200	Бананы	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	35-67
Итого за завтрак2		Калорийность-399, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-70, ВитаминаА-15, ВитаминС-22, Кальций-249, Фосфор-216, Железо-3	59-9
<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	5-31
250	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-131, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9, ВитаминаА-10, ВитаминС-30, Кальций-90, Фосфор-118, Железо-2	22-96
100	Рыба запеченная	Калорийность-237, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-4, ВитаминаА-59, ВитаминС-4, Кальций-93, Фосфор-249, Железо-1	69-63
250	Рис с овощами	Калорийность-320, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-52, ВитаминаА-40, ВитаминС-5, Кальций-21, Фосфор-158, Железо-1	20-94
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-200, Кальций-12, Фосфор-3, Железо-1	6-26
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	3-75
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1	4-23

Итого за обед		Калорийность-1 102, Белки-45, Жиры-40, Углеводы-130, ВитаминА-109, ВитаминС-248, Кальций-275, Фосфор-681, Железо-8	133-08
<u>ужин2</u>			
200	Йогурт	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	23-71
40	Печенье	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1	6-83
Итого за ужин2		Калорийность-343, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-58, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-234, Фосфор-206, Железо-1	30-54
<u>ужин</u>			
100	Помидоры свежие	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Фосфор-13	15-23
150	Овощи, фаршированные мясом и рисом	Калорийность-184, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-11, ВитаминС-211, Кальций-19, Фосфор-154, Железо-2	66-45
200	Картофельное пюре	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-26, ВитаминС-38, Кальций-56, Фосфор-139, Железо-2	15-98
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	21
180	Мандарины	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-6	41-4
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	3-75
40	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Кальций-19, Фосфор-63, Железо-2	4
Итого за ужин		Калорийность-668, Белки-27, Жиры-17, Углеводы-96, ВитаминА-26, ВитаминС-270, Кальций-151, Фосфор-438, Железо-7	167-81
Итого за		Калорийность-3 135, Белки-120, Жиры-112, Углеводы-397, ВитаминА-688, ВитаминС-548, Кальций-1 208, Фосфор-2 017, Железо-23	509-39



Директор Великий В.М.

Зав. производством

[Signature]

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

[Signature]

Шефер Е.А.