

(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
205	Каша "Дружба" молочная	Калорийность-202, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Кальций-128, Фосфор-141, Железо-1	15-09
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	16-02
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	12-71
130	Творожок	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	58
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-11
Итого за завтрак		Калорийность-597, Белки-18, Жиры-28, Углеводы-70, ВитаминА-220, ВитаминС-9, Кальций-290, Фосфор-353, Железо-3	103-93
<u>завтрак2</u>			
70	Горячий бутерброд с сайрой	Калорийность-158, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-18, ВитаминА-21, Кальций-134, Фосфор-136, Железо-1	31-54
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	1-79
200	Апельсин	Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-60, Кальций-34, Фосфор-23	35
Итого за завтрак2		Калорийность-235, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-43, ВитаминА-21, ВитаминС-60, Кальций-180, Фосфор-167, Железо-2	68-33
<u>обед</u>			
100	Салат овощной с зеленым горошком	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	10-97
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-22, ВитаминА-20, ВитаминС-14, Кальций-78, Фосфор-164, Железо-3	25-92
120	Рыба, запеченная под овощной шапкой	Калорийность-284, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-5, ВитаминА-71, ВитаминС-5, Кальций-112, Фосфор-299, Железо-1	74-4
250	Макароны отварные	Калорийность-317, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-60, ВитаминА-45, Кальций-19, Фосфор-77, Железо-1	13-07
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-200, Кальций-12, Фосфор-3, Железо-1	6-17
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-1 293, Белки-58, Жиры-48, Углеводы-165, ВитаминА-136, ВитаминС-257, Кальций-294, Фосфор-717, Железо-10	140-62

<u>ужин2</u>			
200	Молоко кипяченое	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-3, Кальций-240, Фосфор-180	18-48
44	Пряник	Калорийность-161, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-33, Кальций-5, Фосфор-22	7-55
Итого за ужин2		Калорийность-277, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-42, ВитаминС-3, Кальций-245, Фосфор-202	26-03
<u>ужин</u>			
100	Перец болгарский	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Кальций-14, Фосфор-26, Железо-1	19-95
120	Котлеты по-сербски	Калорийность-335, Белки-21, Жиры-28, Углеводы-4, ВитаминА-88, ВитаминС-2, Кальций-26, Фосфор-213, Железо-2	56-45
250	Картофель запеченый из отварного	Калорийность-559, Белки-8, Жиры-31, Углеводы-61, ВитаминС-75, Кальций-38, Фосфор-219, Железо-3	14-75
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	21
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	29-01
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	4-8
50	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	5
Итого за ужин		Калорийность-1 373, Белки-40, Жиры-62, Углеводы-165, ВитаминА-88, ВитаминС-130, Кальций-187, Фосфор-637, Железо-13	150-96
Итого за		Калорийность-3 775, Белки-138, Жиры-151, Углеводы-485, ВитаминА-465, ВитаминС-459, Кальций-1 196, Фосфор-2 076, Железо-28	489-87



Директор: Вельков В.М.

Зав. производством

[Signature]

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

[Signature]

Шефер Е.А.