

(Меню школы)

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

завтрак

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

завтрак2

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

обед

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

Ужин 2

200 Молоко кипяченое Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-3, Кальций-240, Фосфор-180

44 Пряник Калорийность-161, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-33, Кальций-5, Фосфор-22 7-55

10218111

100 *Перен болгарский* Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, 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 запеченный 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, Йод-0,4. **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

Итого за ужин Калорийность-1 373, Белки-40, Жиры-62, Углеводы-165, ВитаминA-88, ВитаминC-130, Кальций-187, Фосфор-637, Железо-13 **150-96**

Итого за Калорийность-3 775, Белки-138, Жиры-151, Углеводы-485, ВитаминаA-465, ВитаминC-459, Кальций-1 196, Фосфор-2 076, Железо-28 **489-87**



Приложение 1 к книге В.М.

388.

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-киль кузитор

Шефер Е.А.