

(Меню школы)

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

завтрак

205	<i>Каша кукурузная молочная жидкая</i>	Калорийность-240, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37, Витамина-40, ВитаминС-1, Кальций-129, Фосфор-135, Железо-1	15-11
70	<i>Бутерброд с повидлом</i>	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	14-33
200	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, Витамина-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	12-75
20	<i>Хлеб ржаной 20гр</i>	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-11
Итого за завтрак			44-3

завтрак2

80	<i>Горячий бутерброд с рыбой</i>	Калорийность-124, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-26, Витамина-49, Кальций-123, Фосфор-140, Железо-1	34-44
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	1-85
200	<i>Яблоки</i>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	29
Итого за завтрак2			65-29

обед

100	<i>Салат из свежих помидор и огурцов</i>	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3, ВитаминС-16, Кальций-16, Фосфор-30, Железо-1	14-4
250	<i>Суп картофельный с клецками</i>	Калорийность-187, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-17, Витамина-12, ВитаминС-12, Кальций-61, Фосфор-122, Железо-2	19-41
400	<i>Макаронник с мясом</i>	Калорийность-544, Белки-43, Жиры-39, Углеводы-6, Витамина-53, ВитаминС-1, Кальций-63, Фосфор-445, Железо-7	166-12
200	<i>Напиток из ягод*</i>	Калорийность-89, Углеводы-21, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7	8-13
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-29, Кальций-12, Фосфор-39, Железо-1	4-49
45	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Кальций-15, Фосфор-90, Железо-1	4-78
Итого за обед			217-33

ужин2

200	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-3, Кальций-240, Фосфор-180	17-6
40	<i>Печенье</i>	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1	7-68

Итого за ужин	Калорийность-279, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-38, ВитаминС-3, Кальций-250, Фосфор-214, Железо-1	25-28
ужин		
100 Перец болгарский	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Кальций-14, Фосфор-26, Железо-1	19-95
120/30 Комлеты из птицы	Калорийность-348, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-16, Витамина-64, ВитаминС-3, Кальций-97, Фосфор-224, Железо-2	53-15
250 Картофель тушенный	Калорийность-298, Белки-7, Жиры-19, Углеводы-25, Витамина-33, ВитаминС-13, Кальций-110, Фосфор-175, Железо-2	23-66
200 Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	22-25
50 Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	4-8
48 Хлеб ржаной(в)	Калорийность-96, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19, Кальций-23, Фосфор-75, Железо-2	4-84
Итого за ужин	Калорийность-994, Белки-37, Жиры-42, Углеводы-113, Витамина-97, ВитаминС-49, Кальций-294, Фосфор-569, Железо-8	128-65
Итого за	Калорийность-3 162, Белки-133, Жиры-135, Углеводы-410, Витамина-271, ВитаминС-150, Кальций-1 157, Фосфор-1 953, Железо-30	480-85



Директор

Мельникова В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.