

(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 кукурузная молочная жидкая	Калорийность-240, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Кальций-129, Фосфор-135, Железо-1	15-11
70	Бутерброд с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	14-33
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	12-75
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-11
Итого за завтрак		Калорийность-515, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-102, ВитаминА-60, ВитаминС-9, Кальций-271, Фосфор-267, Железо-3	44-3
<u>завтрак2</u>			
80	Горячий бутерброд с рыбой	Калорийность-124, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-26, ВитаминА-49, Кальций-123, Фосфор-140, Железо-1	34-44
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	1-85
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	29
Итого за завтрак2		Калорийность-270, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-66, ВитаминА-49, ВитаминС-20, Кальций-167, Фосфор-170, Железо-6	65-29
<u>обед</u>			
100	Салат из свежих помидор и огурцов	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3, ВитаминС-16, Кальций-16, Фосфор-30, Железо-1	14-4
250	Суп картофельный с клецками	Калорийность-187, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-17, ВитаминА-12, ВитаминС-12, Кальций-61, Фосфор-122, Железо-2	19-41
400	Макаронник с мясом	Калорийность-544, Белки-43, Жиры-39, Углеводы-6, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Кальций-63, Фосфор-445, Железо-7	166-12
200	Напиток из ягод*	Калорийность-89, Углеводы-21, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7	8-13
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-29, Кальций-12, Фосфор-39, Железо-1	4-49
45	Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Кальций-15, Фосфор-90, Железо-1	4-78
Итого за обед		Калорийность-1104, Белки-61, Жиры-54, Углеводы-91, ВитаминА-65, ВитаминС-69, Кальций-175, Фосфор-733, Железо-12	217-33
<u>ужин2</u>			
200	Молоко кипяченое	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-3, Кальций-240, Фосфор-180	17-6
40	Печенье	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
<u>ужин</u>			
100	Перец болгарский	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Кальций-14, Фосфор-26, Железо-1	19-95
120/30	Котлеты из птицы	Калорийность-348, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-16, ВитаминА-64, ВитаминС-3, Кальций-97, Фосфор-224, Железо-2	53-15
250	Картофель тушеный	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 _____ В.М.

Зав. производством _____

[Handwritten signature]

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор _____

[Handwritten signature]

Шефер Е.А.