

(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 пшеничная молочная жидкая	Калорийность-257, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-147, Фосфор-196, Железо-1	15-04
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	14-53
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	12-15
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	1-66
Итого за завтрак		Калорийность-571, Белки-16, Жиры-24, Углеводы-78, ВитаминА-121, ВитаминС-9, Кальций-272, Фосфор-305, Железо-1	43-38
<u>завтрак2</u>			
75	Бутерброд пикантный с помидором	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	19-71
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	2-12
160	Апельсин	Калорийность-20, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-48, Кальций-27, Фосфор-18	32-41
Итого за завтрак2		Калорийность-217, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-37, ВитаминА-15, ВитаминС-48, Кальций-256, Фосфор-178, Железо-2	54-24
<u>обед</u>			
100	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминС-19, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	10-77
250	Суп картофельный с клецками	Калорийность-187, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-17, ВитаминА-12, ВитаминС-12, Кальций-61, Фосфор-122, Железо-2	18-93
100	Рыба запеченная	Калорийность-237, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-4, ВитаминА-59, ВитаминС-4, Кальций-93, Фосфор-249, Железо-1	68-49
200	Картофель отварной	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-34, ВитаминА-20, ВитаминС-42, Кальций-22, Фосфор-123, Железо-2	13-24
200	Компот из изюма	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-37, Фосфор-60	4-45
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	3-9
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	4-14
Итого за обед		Калорийность-1 057, Белки-44, Жиры-40, Углеводы-129, ВитаминА-91, ВитаминС-77, Кальций-286, Фосфор-728, Железо-9	123-92

ужин2

200	Кефир	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-240, Фосфор-180	17-01
75	Кекс "Столичный"	Калорийность-300, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-38, ВитаминА-102, Кальций-33, Фосфор-72, Железо-1	23-35
Итого за ужин2		Калорийность-420, Белки-11, Жиры-20, Углеводы-51, ВитаминА-146, ВитаминС-1, Кальций-273, Фосфор-252, Железо-1	40-36
<p style="text-align: center;"><u>ужин</u></p>			
80	Огурцы свежие	Калорийность-4, Углеводы-1, ВитаминС-3, Кальций-7, Фосфор-12	15-96
100	Голубцы ленивые	Калорийность-129, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-4, ВитаминА-11, ВитаминС-4, Кальций-29, Фосфор-104, Железо-1	31-99
200	Картофель запеченый из отварного	Калорийность-448, Белки-6, Жиры-25, Углеводы-49, ВитаминС-60, Кальций-30, Фосфор-175, Железо-3	11-61
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	29
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	3-9
50	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	4
Итого за ужин		Калорийность-942, Белки-24, Жиры-36, Углеводы-130, ВитаминА-11, ВитаминС-75, Кальций-143, Фосфор-448, Железо-7	96-46
Итого за		Калорийность-3 207, Белки-102, Жиры-128, Углеводы-425, ВитаминА-384, ВитаминС-210, Кальций-1 230, Фосфор-1 911, Железо-20	358-36



Директор _____

Зав. производством _____

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор _____

Шефер Е.А.