

(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
195	Омлет натуральный	Калорийность-255, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, Витамина-339, ВитаминС-1, Кальций-154, Фосфор-292, Железо-3	43-97
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	16-23
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы- 14, Витамина-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	14-01
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-23
Итого за завтрак		Калорийность-569, Белки-25, Жиры-34, Углеводы-45, ВитаминА-418, ВитаминС-9, Кальций-279, Фосфор-401, Железо-3	76-44
<u>завтрак2</u>			
70	Горячий бутерброд с сайрой	Калорийность-226, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-26, Витамина-30, Кальций-191, Фосфор-194, Железо-1	27-76
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	4-03
200	Бананы	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы- 42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	35
Итого за завтрак2		Калорийность-480, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-83, ВитаминА-30, ВитаминС-22, Кальций-223, Фосфор-258, Железо-3	66-79
<u>обед</u>			
100	Салат из свеклы с чесноком	Калорийность-129, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8, ВитаминС-9, Кальций-35, Фосфор- 40, Железо-1	6-29
250	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-131, Белки-8, Жиры-7, Углеводы- 9, Витамина-10, ВитаминС-30, Кальций-90, Фосфор-118, Железо-2	29-97
100	Рыба запеченная	Калорийность-237, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-4, Витамина-59, ВитаминС-4, Кальций-93, Фосфор-249, Железо-1	60-62
250	Рис с овощами	Калорийность-320, Белки-7, Жиры-8, Углеводы- 52, Витамина-40, ВитаминС-5, Кальций-21, Фосфор-158, Железо-1	25-14
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-200, Кальций-12, Фосфор-3, Железо-1	6-81
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	4-07
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1	4-46
Итого за обед		Калорийность-1 102, Белки-45, Жиры-40, Углеводы-130, Витамина-109, ВитаминС-248, Кальций-275, Фосфор-681, Железо-8	137-36

ужин2

200	Йогурт	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	28-44
130	Манник***	Калорийность-282, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-43, ВитаминА-77, Кальций-79, Фосфор-114, Железо-1	17-43
Итого за ужин2		Калорийность-462, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-72, ВитаминА-97, ВитаминС-1, Кальций-303, Фосфор-286, Железо-1	45-87
<u>ужин</u>			
100	Помидоры свежие	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Фосфор-13	19-97
120	Овоци, фаршированные мясом и рисом	Калорийность-147, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-9, ВитаминС-169, Кальций-15, Фосфор-123, Железо-2	84-89
200	Картофельное пюре	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-26, ВитаминС-38, Кальций-56, Фосфор-139, Железо-2	26-95
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	28
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	4-07
40	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Кальций-19, Фосфор-63, Железо-2	4-27
Итого за ужин		Калорийность-602, Белки-24, Жиры-15, Углеводы-88, ВитаминА-26, ВитаминС-228, Кальций-147, Фосфор-407, Железо-7	168-15
Итого за		Калорийность-3 215, Белки-129, Жиры-109, Углеводы-418, ВитаминА-680, ВитаминС-508, Кальций-1 227, Фосфор-2 033, Железо-22	494-61



Директор

Великий В.М.

производством

Зав.

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.