

(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 пшенная молочная жидкая | Калорийность-257, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-147, Фосфор-196, Железо-1 | 15-42 |
| 50 | Бутерброд с маслом | Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27 | 14-05 |
| 200 | Кофейный напиток с молоком | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77 | 12-45 |
| 20 | Хлеб ржаной 20гр | Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5 | 1-6 |
| Итого за завтрак | | Калорийность-571, Белки-16, Жиры-24, Углеводы-78, ВитаминА-121, ВитаминС-9, Кальций-272, Фосфор-305, Железо-1 | 43-52 |
| <u>завтрак2</u> | | | |
| 75 | Бутерброд пикантный с помидором | Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1 | 17-88 |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1 | 2-1 |
| 165 | Апельсин | Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-50, Кальций-28, Фосфор-19 | 37-83 |
| Итого за завтрак2 | | Калорийность-218, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-37, ВитаминА-15, ВитаминС-50, Кальций-257, Фосфор-179, Железо-2 | 57-81 |
| <u>обед</u> | | | |
| 100 | Салат из моркови | Калорийность-132, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминС-4, Кальций-24, Фосфор-49, Железо-1 | 5-06 |
| 250 | Суп сырный | Калорийность-214, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-14, ВитаминА-79, ВитаминС-33, Кальций-210, Фосфор-210, Железо-2 | 34-74 |
| 100 | Рыба запеченная | Калорийность-237, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-4, ВитаминА-59, ВитаминС-4, Кальций-93, Фосфор-249, Железо-1 | 64-6 |
| 200 | Рис отварной | Калорийность-273, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45, Кальций-7, Фосфор-94, Железо-1 | 14-74 |
| 200 | Компот из изюма | Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-37, Фосфор-60 | 4-05 |
| 64 | Хлеб пшеничный | Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1 | 3-4 |
| 50 | Хлеб ржаной | Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2 | 4 |
| Итого за обед | | Калорийность-1 211, Белки-49, Жиры-47, Углеводы-148, ВитаминА-138, ВитаминС-41, Кальций-403, Фосфор-811, Железо-8 | 130-59 |
| <u>ужин2</u> | | | |

| | | | |
|-----------------------|--------------------------|---|---------------|
| 200 | Кефир | Калорийность-120, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-240, Фосфор-180 | 15-62 |
| 40 | Пряник | Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20 | 6-5 |
| Итого за ужин2 | | Калорийность-266, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-43, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-244, Фосфор-200 | 22-12 |
| <u>ужин</u> | | | |
| 90 | Икра кабачковая* | Калорийность-54, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4, ВитаминС-6, Кальций-26, Фосфор-26, Железо-1 | 14-09 |
| 100 | Голубцы ленивые | Калорийность-129, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-4, ВитаминА-11, ВитаминС-4, Кальций-29, Фосфор-104, Железо-1 | 28-93 |
| 200 | Картофельное пюре | Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-26, ВитаминС-38, Кальций-56, Фосфор-139, Железо-2 | 19-63 |
| 200 | Сок фруктовый | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36 | 28-47 |
| 64 | Хлеб пшеничный | Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1 | 3-4 |
| 50 | Хлеб ржаной(в) | Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2 | 3-67 |
| Итого за ужин | | Калорийность-706, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-101, ВитаминА-37, ВитаминС-56, Кальций-190, Фосфор-433, Железо-7 | 98-19 |
| Итого за | | Калорийность-2 972, Белки-105, Жиры-106, Углеводы-407, ВитаминА-355, ВитаминС-157, Кальций-1 366, Фосфор-1 928, Железо-18 | 352-23 |



Директор

В.М.

Зав. производством

Зав.

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.