

(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 манная молочная жидкая	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Кальций-135, Фосфор-123	19-33
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	21-96
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	14-9
Итого за завтрак			56-19
<u>завтрак2</u>			
70	Горячий бутерброд с курочкой	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминА-39, ВитаминС-2, Кальций-128, Фосфор-120, Железо-1	26-04
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	2-06
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	25-97
Итого за завтрак2			54-07
<u>обед</u>			
100	Салат из свежих помидор с перцем	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-4, ВитаминС-58, Кальций-21, Фосфор-22, Железо-1	22-47
250	Суп картофельный с фасолью	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, ВитаминС-1, Кальций-82, Фосфор-258, Железо-2	30-71
100	Котлеты из говядины	Калорийность-242, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-8, ВитаминА-32, Кальций-37, Фосфор-151, Железо-2	64-86
200	Картофель тушеный	Калорийность-238, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-20, ВитаминА-26, ВитаминС-10, Кальций-88, Фосфор-140, Железо-1	22-77
200	Компот из кураги	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-1, Кальций-32, Фосфор-29, Железо-1	7-45
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	3-76
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1	4-23
Итого за обед			156-25
<u>ужин2</u>			
200	Снежок	Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	31-34

40	Пряник	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20	8-31
Итого за ужин2		Калорийность-304, Белки-30, Жиры-38, Углеводы-36, ВитаминС-1, Кальций-304, Фосфор-452, Железо-1	39-65
<u>ужин</u>			
100	Огурцы свежие	Калорийность-6, Углеводы-1, ВитаминС-4, Кальций-9, Фосфор-15	10-46
100	Мясо тушеное	Калорийность-243, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-3, ВитаминС-4, Кальций-12, Фосфор-167, Железо-2	57-35
200	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-231, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-9, Кальций-68, Фосфор-105, Железо-1	12-88
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	28-5
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	3-76
40	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Кальций-19, Фосфор-63, Железо-2	4
Итого за ужин		Калорийность-788, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-78, ВитаминС-16, Кальций-158, Фосфор-419, Железо-6	116-95
Итого за		Калорийность-2 895, Белки-113, Жиры-139, Углеводы-343, ВитаминА-217, ВитаминС-111, Кальций-1 171, Фосфор-1 961, Железо-22	423-11



Директор Белкин В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.