

(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	15-8
65	Бутерброд с сыром	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	27-52
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	12-61
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-11
Итого за завтрак		Калорийность-571, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-73, ВитаминА-142, ВитаминС-9, Кальций-459, Фосфор-351, Железо-1	58-04
<u>завтрак2</u>			
150/20	Запеканка из творога с повидлом	Калорийность-310, Белки-32, Жиры-9, Углеводы-25, ВитаминА-65, ВитаминС-1, Кальций-275, Фосфор-347, Железо-1	60-82
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	1-85
200	Апельсин	Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-60, Кальций-34, Фосфор-23	35
Итого за завтрак2		Калорийность-387, Белки-34, Жиры-9, Углеводы-50, ВитаминА-65, ВитаминС-61, Кальций-321, Фосфор-378, Железо-2	97-67
<u>обед</u>			
100	Салат из капусты белокочанной	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	5-65
250	Рассольник ленинградский	Калорийность-226, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-24, ВитаминА-26, ВитаминС-17, Кальций-76, Фосфор-177, Железо-2	29-66
400	Плов из отварной говядины	Калорийность-813, Белки-43, Жиры-41, Углеводы-68, ВитаминС-5, Кальций-45, Фосфор-524, Железо-7	125-65
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо-2	3-51
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	4-8
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	5-29
Итого за обед		Калорийность-1456, Белки-64, Жиры-58, Углеводы-179, ВитаминА-26, ВитаминС-61, Кальций-250, Фосфор-894, Железо-15	174-56
<u>ужин2</u>			
198	Снежок	Калорийность-156, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-297, Фосфор-428, Железо-1	29-18

40	Пряник	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20	9
Итого за ужин2		Калорийность-302, Белки-30, Жиры-38, Углеводы-36, ВитаминС-1, Кальций-301, Фосфор-448, Железо-1	38-18
<u>ужин</u>			
100	Помидоры свежие	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Фосфор-13	15-23
120	Рыба, запеченная под овощной шапкой	Калорийность-284, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-5, ВитаминА-71, ВитаминС-5, Кальций-112, Фосфор-299, Железо-1	72-41
250	Картофельное пюре	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15, ВитаминА-33, ВитаминС-48, Кальций-70, Фосфор-173, Железо-2	21-3
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	22-25
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	4-8
50	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	4-87
Итого за ужин		Калорийность-826, Белки-41, Жиры-27, Углеводы-98, ВитаминА-104, ВитаминС-74, Кальций-266, Фосфор-642, Железо-6	140-86
Итого за		Калорийность-3 542, Белки-188, Жиры-156, Углеводы-436, ВитаминА-337, ВитаминС-206, Кальций-1 597, Фосфор-2 713, Железо-25	509-31



Директор (подпись) В.М.

Зав. производством

(подпись)

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

(подпись)

Шефер Е.А.