

(Меню школа)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--------------------------|--|---|-------------------------|
| <u>завтрак</u> | | | |
| 200 | Каша рисовая молочная жидкая | Калорийность-279, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-47, ВитаминС-1, Кальций-37, Фосфор-56, Железо-1 | 16-68 |
| 65 | Бутерброд с сыром | Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1 | 27-87 |
| 200 | Какао с молоком | Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1 | 12-17 |
| 20 | Хлеб ржаной 20гр | Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5 | 2-23 |
| Итого за завтрак | | Калорийность-648, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-89, ВитаминА-102, ВитаминС-9, Кальций-376, Фосфор-310, Железо-3 | 58-95 |
| <u>завтрак2</u> | | | |
| 150/20 | Пудинг творожный запеченный | Калорийность-277, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27, ВитаминА-79, ВитаминС-1, Кальций-197, Фосфор-276, Железо-1 | 63-8 |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1 | 1-84 |
| 200 | Яблоки | Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4 | 30-6 |
| Итого за завтрак2 | | Калорийность-423, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-67, ВитаминА-79, ВитаминС-21, Кальций-241, Фосфор-306, Железо-6 | 96-24 |
| <u>обед</u> | | | |
| 100 | Салат из свежих помидор и огурцов | Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3, ВитаминС-16, Кальций-16, Фосфор-30, Железо-1 | 17-7 |
| 250 | Уха рыбацкая | Калорийность-135, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминА-21, ВитаминС-21, Кальций-62, Фосфор-127, Железо-1 | 25-27 |
| 100 | Птица запеченная | Калорийность-331, Белки-25, Жиры-25, ВитаминА-54, ВитаминС-3, Кальций-19, Фосфор-216, Железо-2 | 46-63 |
| 250 | Картофель отварной в молоке | Калорийность-287, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-49, ВитаминА-33, ВитаминС-53, Кальций-74, Фосфор-193, Железо-2 | 23-75 |
| 200 | Напиток из ягод* | Калорийность-89, Углеводы-21, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7 | 8-17 |
| 64 | Хлеб пшеничный | Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1 | 5-2 |
| 50 | Хлеб ржаной | Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2 | 5-57 |
| Итого за обед | | Калорийность-1144, Белки-49, Жиры-44, Углеводы-136, ВитаминА-108, ВитаминС-133, Кальций-209, Фосфор-715, Железо-9 | 132-29 |
| <u>ужин2</u> | | | |

| | | | |
|-----------------------|--------------------------------|---|---------------|
| 200 | Снежок | Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1 | 29-33 |
| 40 | Пряник | Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20 | 7-56 |
| Итого за ужин2 | | Калорийность-304, Белки-30, Жиры-38, Углеводы-36, ВитаминС-1, Кальций-304, Фосфор-452, Железо-1 | 36-89 |
| <u>ужин</u> | | | |
| 50 | Огурцы консервированные | Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-3, Кальций-12, Фосфор-12 | 14-05 |
| 120/30 | Тефтели из говядины | Калорийность-324, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-17, ВитаминаА-40, ВитаминС-4, Кальций-70, Фосфор-224, Железо-3 | 87-62 |
| 250 | Рагу из овощей | Калорийность-172, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминаА-40, ВитаминС-43, Кальций-52, Фосфор-101, Железо-2 | 42-33 |
| 200 | Сок фруктовый | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36 | 27-58 |
| 64 | Хлеб пшеничный | Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1 | 5-2 |
| 50 | Хлеб ржаной(в) | Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2 | 5-33 |
| Итого за ужин | | Калорийность-864, Белки-31, Жиры-30, Углеводы-116, ВитаминаА-80, ВитаминС-58, Кальций-211, Фосфор-494, Железо-8 | 182-11 |
| Итого за | | Калорийность-3 383, Белки-134, Жиры-146, Углеводы-444, ВитаминА-369, ВитаминС-222, Кальций-1 341, Фосфор-2 277, Железо-27 | 506-48 |



Директор Веткин В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.