

(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	42-15
65	Бутерброд с сыром	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	29-12
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	12-75
15	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-3	1-59
Итого за завтрак		Калорийность-597, Белки-29, Жиры-36, Углеводы-43, ВитаминА-440, ВитаминС-7, Кальций-476, Фосфор-518, Железо-4	85-61
<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	58-77
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	1-74
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	26
Итого за завтрак2		Калорийность-456, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-65, ВитаминА-65, ВитаминС-21, Кальций-319, Фосфор-377, Железо-6	86-51
<u>обед</u>			
100	Салат из свежих огурцов с луком	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2, ВитаминС-4, Кальций-19, Фосфор-33, Железо-1	20-03
250	Рассольник ленинградский	Калорийность-226, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-24, ВитаминА-26, ВитаминС-17, Кальций-76, Фосфор-177, Железо-2	33-74
250	Плов из отварной говядины	Калорийность-508, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-42, ВитаминС-3, Кальций-28, Фосфор-328, Железо-4	66-78
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо-2	3-65
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	3-75
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1	4-23
Итого за обед		Калорийность-1 075, Белки-46, Жиры-42, Углеводы-131, ВитаминА-26, ВитаминС-25, Кальций-203, Фосфор-670, Железо-11	132-18
<u>ужин2</u>			
200	Снежок	Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	29-33

75	Булочка "Московская"	Калорийность-289, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-46, ВитаминА-55, Кальций-14, Фосфор-55, Железо-1	16-25
Итого за ужин		Калорийность-447, Белки-34, Жиры-46, Углеводы-52, ВитаминА-55, ВитаминС-1, Кальций-314, Фосфор-487, Железо-2	45-58
<u>ужин</u>			
100	Помидоры свежие	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Фосфор-13	24-15
100	Рыба, запеченная под овощной шапкой	Калорийность-237, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-4, ВитаминА-59, ВитаминС-4, Кальций-93, Фосфор-249, Железо-1	51-48
200	Картофельное пюре	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-26, ВитаминС-38, Кальций-56, Фосфор-139, Железо-2	28-37
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	22
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	3-75
40	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Кальций-19, Фосфор-63, Железо-2	4
Итого за ужин		Калорийность-692, Белки-35, Жиры-21, Углеводы-83, ВитаминА-85, ВитаминС-63, Кальций-225, Фосфор-533, Железо-6	133-75
Итого за		Калорийность-3 267, Белки-178, Жиры-155, Углеводы-374, ВитаминА-671, ВитаминС-117, Кальций-1 537, Фосфор-2 585, Железо-29	483-63



Директор: Велкин В.М.

Зав. производством

[Signature]

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

[Signature]

Шефер Е.А.