

(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	17-75
70	Бутерброд с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	15-49
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	14-49
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-23
Итого за завтрак		Калорийность-532, Белки-15, Жиры-21, Углеводы-102, ВитаминА-62, ВитаминС-9, Кальций-289, Фосфор-328, Железо-3	49-96
<u>завтрак2</u>			
40	Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	10-5
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	16-23
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1	6-5
200	Апельсин	Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-60, Кальций-34, Фосфор-23	33
Итого за завтрак2		Калорийность-343, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-35, ВитаминА-170, ВитаминС-60, Кальций-125, Фосфор-173, Железо-2	66-23
<u>обед</u>			
100	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминС-19, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	17-34
250	Суп сырный*	Калорийность-190, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, ВитаминА-73, ВитаминС-14, Кальций-193, Фосфор-186, Железо-1	32-88
100	Котлеты по-сербски	Калорийность-279, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-3, ВитаминА-74, ВитаминС-2, Кальций-22, Фосфор-177, Железо-2	53-26
200	Макароны отварные	Калорийность-254, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48, ВитаминА-36, Кальций-15, Фосфор-62, Железо-1	10-89
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо-2	3-72
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	4-07
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1	4-46
Итого за обед		Калорийность-1104, Белки-46, Жиры-52, Углеводы-129, ВитаминА-183, ВитаминС-36, Кальций-353, Фосфор-589, Железо-9	126-62
<u>ужин2</u>			

200	Кефир	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-240, Фосфор-180	20-46
40	Печенье	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1	8-98
Итого за ужин		Калорийность-283, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-42, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-250, Фосфор-214, Железо-1	29-44
<u>ужин</u>			
80	Перец болгарский	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминС-20, Кальций-11, Фосфор-21, Железо-1	29-79
350	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-351, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-21, ВитаминА-30, ВитаминС-14, Кальций-37, Фосфор-268, Железо-4	146-98
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	28
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	4-07
40	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Кальций-19, Фосфор-63, Железо-2	4-27
Итого за ужин		Калорийность-678, Белки-34, Жиры-20, Углеводы-89, ВитаминА-30, ВитаминС-42, Кальций-117, Фосфор-421, Железо-8	213-11
Итого за		Калорийность-2 940, Белки-115, Жиры-120, Углеводы-397, ВитаминА-489, ВитаминС-148, Кальций-1 134, Фосфор-1 725, Железо-23	485-36



Директор

Велкин В.М.

производством

Зав.

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.