

(Меню школы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	--	----------------------------

завтрак

205	Каша "Дружба" молочная	Калорийность-202, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Кальций-128, Фосфор-141, Железо-1	14-9
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	16-02
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	11-77
40	Сырки глазированные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	60
15	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-3	1-59
Итого за завтрак		Калорийность-588, Белки-17, Жиры-28, Углеводы-68, ВитаминА-220, ВитаминС-7, Кальций-288, Фосфор-351, Железо-3	104-28

завтрак2

80	Горячий бутерброд с рыбой	Калорийность-124, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-26, ВитаминА-49, Кальций-123, Фосфор-140, Железо-1	26-78
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	1-64
200	Апельсин	Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-60, Кальций-34, Фосфор-23	35
Итого за завтрак2		Калорийность-201, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-51, ВитаминА-49, ВитаминС-60, Кальций-169, Фосфор-171, Железо-2	63-42

обед

100	Салат овощной с зеленым горошком	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	10-13
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-22, ВитаминА-20, ВитаминС-14, Кальций-78, Фосфор-164, Железо-3	25-15
120/30	Котлеты из птицы	Калорийность-348, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-16, ВитаминА-64, ВитаминС-3, Кальций-97, Фосфор-224, Железо-2	48-8
250	Макароны отварные	Калорийность-317, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-60, ВитаминА-45, Кальций-19, Фосфор-77, Железо-1	12-63
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-200, Кальций-12, Фосфор-3, Железо-1	6-17
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-1 308, Белки-53, Жиры-50, Углеводы-165, Витамина-129, ВитаминС-255, Кальций-273, Фосфор-613, Железо-10	110-86

ужин2**200 Молоко кипяченое**

Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-3, Кальций-240, Фосфор-180

17-6**40 Пряник**

Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20

6-65**Итого за ужин2** Калорийность-262, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-39, ВитаминС-3, Кальций-244, Фосфор-200**24-25**ужин**100 Перец болгарский**

Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Кальций-14, Фосфор-26, Железо-1

19-95**120 Шницель рыбный
натуральный**

Калорийность-245, Белки-22, Жиры-15, Углеводы-5, Витамина-23, ВитаминС-5, Кальций-123, Фосфор-374, Железо-1

75-84**Картофель**

Калорийность-559, Белки-8, Жиры-31, Углеводы-61, ВитаминС-75, Кальций-38, Фосфор-219, Железо-3

18-02**250 запечённый из
отварного**

Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36

21

Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4

28**200 Сок фруктовый**

Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1

3-75**200 Яблоки**

Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Кальций-19, Фосфор-63, Железо-2

4**Итого за ужин** Калорийность-1 230, Белки-40, Жиры-48, Углеводы-155, Витамина-23, ВитаминС-133, Кальций-276, Фосфор-773, Железо-12**170-56****Итого за** Калорийность-3 589, Белки-131, Жиры-143, Углеводы-478, Витамина-421, ВитаминС-458, Кальций-1 250, Фосфор-2 108, Железо-27**473-37**Директор
Белкин В.М.
Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.