

(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 гречневая на молоке | Калорийность-256, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-34, ВитаминА-47, ВитаминС-2, Кальций-169, Фосфор-240, Железо-3 | 17-55 |
| 50 | Бутерброд с маслом | Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27 | 14-05 |
| 200 | Какао с молоком | Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1 | 11-25 |
| 20 | Хлеб ржаной 20гр | Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5 | 1-6 |
| Итого за завтрак | | Калорийность-588, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-76, ВитаминА-127, ВитаминС-10, Кальций-309, Фосфор-375, Железо-4 | 44-45 |
| <u>завтрак2</u> | | | |
| 80 | Бутерброд пикантный | Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1 | 21-55 |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром | Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1 | 3-62 |
| 200 | Бананы | Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1 | 34 |
| Итого за завтрак2 | | Калорийность-399, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-70, ВитаминА-15, ВитаминС-22, Кальций-249, Фосфор-216, Железо-3 | 59-17 |
| <u>обед</u> | | | |
| 100 | Салат из свежих огурцов | Калорийность-102, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2, ВитаминС-7, Кальций-16, Фосфор-28 | 18-56 |
| 250 | Борщ из свежей капусты и картофеля | Калорийность-169, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-12, ВитаминА-10, ВитаминС-18, Кальций-88, Фосфор-117, Железо-2 | 16-92 |
| 100 | Печень говяжья по-строгановски | Калорийность-215, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-6, ВитаминА-7 265, ВитаминС-34, Кальций-21, Фосфор-342, Железо-7 | 37-93 |
| 200 | Макароны отварные | Калорийность-147, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-22, Кальций-13, Фосфор-55, Железо-1 | 10-1 |
| 200 | Компот из кураги | Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-32, Фосфор-26, Железо-1 | 7-65 |
| 64 | Хлеб пшеничный | Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1 | 3-4 |
| 50 | Хлеб ржаной | Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2 | 4 |
| Итого за обед | | Калорийность-988, Белки-39, Жиры-36, Углеводы-118, ВитаминА-7 275, ВитаминС-59, Кальций-202, Фосфор-717, Железо-14 | 98-56 |

ужин2

| | | | |
|--|----------------------------|---|---------------|
| 200 | Йогурт | Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172 | 22-47 |
| 100 | Снек | Калорийность-245, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-24 | 23-5 |
| Итого за ужин2 | | Калорийность-425, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-53, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172 | 45-97 |
| <p style="text-align: center;"><u>ужин</u></p> | | | |
| 100 | Перец болгарский | Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Кальций-14, Фосфор-26, Железо-1 | 22-82 |
| 300 | Жаркое по-домашнему | Калорийность-357, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-14, ВитаминС-39, Кальций-27, Фосфор-265, Железо-4 | 73-1 |
| 200 | Молоко кипяченое | Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-3, Кальций-240, Фосфор-180 | 16-8 |
| 64 | Хлеб пшеничный | Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1 | 3-4 |
| 50 | Хлеб ржаной(в) | Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2 | 3-67 |
| Итого за ужин | | Калорийность-774, Белки-38, Жиры-32, Углеводы-83, ВитаминС-67, Кальций-320, Фосфор-599, Железо-8 | 119-79 |
| Итого за | | Калорийность-3 174, Белки-116, Жиры-119, Углеводы-400, ВитаминА-7 437, ВитаминС-159, Кальций-1 304, Фосфор-2 079, Железо-29 | 367-94 |



Директор: В.М. Велькин

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.