

(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 ячневая молочная	Калорийность-254, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-39, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Кальций-157, Фосфор-246, Железо-1	13-92
65	Бутерброд с сыром	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	23-34
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	10-67
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	1-66
Итого за завтрак		Калорийность-623, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-81, ВитаминА-142, ВитаминС-9, Кальций-496, Фосфор-500, Железо-3	49-59
<u>завтрак2</u>			
75	Бутерброд пикантный с помидором	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	19-71
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	2-95
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	26-4
Итого за завтрак2		Калорийность-301, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-48, ВитаминА-15, ВитаминС-22, Кальций-265, Фосфор-182, Железо-6	49-06
<u>обед</u>			
100	Салат из капусты белокачанной	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	6-74
250	Свекольник	Калорийность-209, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-20, ВитаминА-30, ВитаминС-18, Кальций-91, Фосфор-141, Железо-3	28-15
100	Отбивная из куриного филе	Калорийность-279, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-3, ВитаминА-74, ВитаминС-2, Кальций-22, Фосфор-177, Железо-2	46-65
200	Картофель отварной	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-34, ВитаминА-20, ВитаминС-42, Кальций-22, Фосфор-123, Железо-2	10-96
200	Компот из изюма	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-37, Фосфор-60	4-45
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	3-9
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	4-14

Итого за обед		Калорийность-1 108, Белки-40, Жиры-45, Углеводы-141, ВитаминА-124, ВитаминС-100, Кальций-245, Фосфор-675, Железо-11	104-99
<u>ужин2</u>			
200	Йогурт	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы- 29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	22-07
40	Печенье	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы- 29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1	6-37
Итого за ужин2		Калорийность-343, Белки-11, Жиры-7, Углеводы- 58, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-234, Фосфор-206, Железо-1	28-44
<u>ужин</u>			
100	Огурцы свежие	Калорийность-6, Углеводы-1, ВитаминС-4, Кальций-9, Фосфор-15	19-95
325	Азу	Калорийность-442, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-38, ВитаминС-48, Кальций-42, Фосфор-292, Железо-4	97-3
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	29-06
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы- 31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	3-9
50	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы- 20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	4
Итого за ужин		Калорийность-809, Белки-29, Жиры-26, Углеводы-115, ВитаминС-60, Кальций-128, Фосфор-464, Железо-7	154-21
Итого за		Калорийность-3 184, Белки-106, Жиры-112, Углеводы-443, ВитаминА-301, ВитаминС-192, Кальций-1 368, Фосфор-2 027, Железо-28	386-29



Директор

Васильев В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.

Шефер Е.А.