

(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	14-85
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	14-28
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	10-75
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	1-66
Итого за завтрак		Калорийность-589, Белки-16, Жиры-25, Углеводы-79, ВитаминА-122, ВитаминС-9, Кальций-287, Фосфор-331, Железо-2	41-54
<u>завтрак2</u>			
40	Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	10-7
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	14-28
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1	5-42
160	Апельсин	Калорийность-20, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-48, Кальций-27, Фосфор-18	35-84
Итого за завтрак2		Калорийность-338, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-34, ВитаминА-170, ВитаминС-48, Кальций-118, Фосфор-168, Железо-2	66-24
<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	10-04
250	Суп сырный	Калорийность-214, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-14, ВитаминА-79, ВитаминС-33, Кальций-210, Фосфор-210, Железо-2	30-8
100/30	Котлеты из птицы	Калорийность-158, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-8, ВитаминА-51, ВитаминС-1, Кальций-34, Фосфор-85, Железо-1	38-96
200	Макароны отварные	Калорийность-147, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-22, Кальций-13, Фосфор-55, Железо-1	10-08
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо-2	3-65
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, 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-975, Белки-43, Жиры-33, Углеводы-126, ВитаминА-130, ВитаминС-54, Кальций-388, Фосфор-550, Железо-10	101-57
<u>ужин2</u>			
196	Кефир	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминА-43, ВитаминС-1, Кальций-235, Фосфор-176	16-79
40	Пряник	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20	6-5
Итого за ужин2		Калорийность-264, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-43, ВитаминА-43, ВитаминС-1, Кальций-239, Фосфор-196	23-29
<u>ужин</u>			
100	Перец болгарский	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Кальций-14, Фосфор-26, Железо-1	37-7
300	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-301, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-18, ВитаминА-26, ВитаминС-12, Кальций-31, Фосфор-229, Железо-4	88-78
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	28-5
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, 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-712, Белки-33, Жиры-18, Углеводы-103, ВитаминА-26, ВитаминС-45, Кальций-124, Фосфор-419, Железо-8	162-88
Итого за		Калорийность-2 878, Белки-111, Жиры-101, Углеводы-385, ВитаминА-491, ВитаминС-157, Кальций-1 156, Фосфор-1 664, Железо-22	395-52



Директор:

Велькин В.М.

Зав. производством

Зав.

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.