

(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	19-09
65	Бутерброд с сыром	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	31-34
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	13-93
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-11
Итого за завтрак		Калорийность-623, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-81, ВитаминА-142, ВитаминС-9, Кальций-496, Фосфор-500, Железо-3	66-47
<u>завтрак2</u>			
75	Бутерброд пикантный с помидором	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	23-35
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	2-06
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	26-45
Итого за завтрак2		Калорийность-291, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-53, ВитаминА-15, ВитаминС-20, Кальций-261, Фосфор-182, Железо-6	51-86
<u>обед</u>			
100	Салат из капусты белокачанной	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	5-36
250	Свекольник	Калорийность-209, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-20, ВитаминА-30, ВитаминС-18, Кальций-91, Фосфор-141, Железо-3	31-53
100	Отбивная из куриного филе	Калорийность-279, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-3, ВитаминА-74, ВитаминС-2, Кальций-22, Фосфор-177, Железо-2	48-29
200	Картофель отварной	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-34, ВитаминА-20, ВитаминС-42, Кальций-22, Фосфор-123, Железо-2	19-6
200	Компот из изюма	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-37, Фосфор-60	5-78
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-1 059, Белки-39, Жиры-43, Углеводы-130, ВитаминА-124, ВитаминС-100, Кальций-239, Фосфор-646, Железо-10	118-54

ужин2

198	Йогурт	Калорийность-178, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-28, ВитаминаА-20, ВитаминС-1, Кальций-222, Фосфор-170	30-8
40	Печенье	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1	8-74
Итого за ужин2		Калорийность-341, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-57, ВитаминаА-20, ВитаминС-1, Кальций-232, Фосфор-204, Железо-1	39-54
<u>ужин</u>			
100	Салат из свежих огурцов с зеленым горошком	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-4, ВитаминаА-8, ВитаминС-8, Кальций-26, Фосфор-42, Железо-1	20-58
325	Азу	Калорийность-442, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-38, ВитаминС-48, Кальций-42, Фосфор-292, Железо-4	109-4
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	28-5
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	3-75
40	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Кальций-19, Фосфор-63, Железо-2	4
Итого за ужин		Калорийность-783, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-107, ВитаминаА-8, ВитаминС-64, Кальций-137, Фосфор-466, Железо-8	166-23
Итого за		Калорийность-3 097, Белки-107, Жиры-110, Углеводы-428, ВитаминаА-309, ВитаминС-194, Кальций-1 365, Фосфор-1 998, Железо-28	442-64



Директор В.М.

Зав. производством

[Handwritten signature]

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

[Handwritten signature]

Шефер Е.А.