

(Меню школы)

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

завтрак

| | | | |
|-------------------------|---------------------------------|--|--------------|
| 200 | Каша гречневая на молоке | Калорийность-256, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-34, ВитаминA-47, ВитаминC-2, Кальций-169, Фосфор-240, Железо-3 | 16-7 |
| 50 | Бутерброд с маслом | Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминA-60, Кальций-10, Фосфор-27 | 16-81 |
| 200 | Какао с молоком | Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминA-20, ВитаминC-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1 | 12 |
| 20 | Хлеб ржаной 20гр | Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминC-7, Кальций-7, Фосфор-5 | 2-11 |
| Итого за завтрак | | Калорийность-588, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-76, ВитаминA-127, ВитаминC-10, Кальций-309, Фосфор-375, Железо-4 | 47-62 |

завтрак2

| | | | |
|--------------------------|--------------------------------|---|--------------|
| 80 | Бутерброд пикантный | Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминA-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1 | 26-56 |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром | Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминC-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1 | 3-65 |
| 200 | Бананы | Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминC-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1 | 35 |
| Итого за завтрак2 | | Калорийность-399, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-70, ВитаминA-15, ВитаминC-22, Кальций-249, Фосфор-216, Железо-3 | 65-21 |

обед

| | | | |
|----------------------|---|---|---------------|
| 100 | Салат из свежих огурцов | Калорийность-102, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2, ВитаминC-7, Кальций-16, Фосфор-28 | 13-77 |
| 250 | Борщ из свежей капусты и картофеля | Калорийность-169, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-12, ВитаминA-10, ВитаминC-18, Кальций-88, Фосфор-117, Железо-2 | 22-39 |
| 120/30 | Котлеты из птицы | Калорийность-348, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-16, ВитаминA-64, ВитаминC-3, Кальций-97, Фосфор-224, Железо-2 | 49-48 |
| 250 | Макароны отварные | Калорийность-317, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-60, ВитаминA-45, Кальций-19, Фосфор-77, Железо-1 | 14-02 |
| 200 | Компот из кураги | Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминC-1, Кальций-32, Фосфор-29, Железо-1 | 6-81 |
| 64 | Хлеб пшеничный | Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1 | 4-8 |
| 50 | Хлеб ржаной | Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2 | 5-29 |
| Итого за обед | | Калорийность-1 259, Белки-48, Жиры-52, Углеводы-158, ВитаминA-119, ВитаминC-29, Кальций-282, Фосфор-617, Железо-9 | 116-56 |

ужин2

| | | | |
|------------|----------------------------|---|---------------|
| 200 | Йогурт | Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, Витамина-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172 | 29-79 |
| 40 | Печенье | Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1 | 7-68 |
| | Итого за ужин2 | Калорийность-343, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-58, Витамина-20, ВитаминС-1, Кальций-234, Фосфор-206, Железо-1 | 37-47 |
| | ужин | | |
| 100 | Перец болгарский | Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Кальций-14, Фосфор-26, Железо-1 | 19-95 |
| 400 | Жаркое по-домашнему | Калорийность-476, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-19, ВитаминС-51, Кальций-36, Фосфор-353, Железо-5 | 141-16 |
| 200 | Сок фруктовый | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36 | 22-25 |
| 64 | Хлеб пшеничный | Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1 | 4-8 |
| 50 | Хлеб ржаной(в) | Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2 | 5 |
| | Итого за ужин | Калорийность-861, Белки-40, Жиры-33, Углеводы-99, ВитаминС-84, Кальций-127, Фосфор-536, Железо-9 | 193-16 |
| | Итого за | Калорийность-3 450, Белки-124, Жиры-126, Углеводы-461, Витамина-281, ВитаминС-146, Кальций-1 201, Фосфор-1 950, Железо-26 | 460-02 |



Директор
Геннадий В.М.
Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.