

(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
195	Омлет натуральный	Калорийность-255, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, ВитаминА-339, ВитаминС-1, Кальций-154, Фосфор-292, Железо-3	49-11
70	Бутерброд с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	12-52
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	10-35
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	1-66
Итого за завтрак		Калорийность-512, Белки-24, Жиры-30, Углеводы-68, ВитаминА-358, ВитаминС-9, Кальций-281, Фосфор-398, Железо-4	73-64
<u>завтрак2</u>			
130/20	Запеканка из творога с повидлом	Калорийность-274, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминА-57, ВитаминС-1, Кальций-243, Фосфор-306, Железо-1	54-82
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1	3-45
188	Бананы	Калорийность-180, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-39, ВитаминС-19, Кальций-15, Фосфор-53, Железо-1	34-44
Итого за завтрак2		Калорийность-518, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-73, ВитаминА-67, ВитаминС-20, Кальций-317, Фосфор-405, Железо-3	92-71
<u>обед</u>			
100	Винегрет овощной	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-10, Кальций-23, Фосфор-43, Железо-1	8-68
250	Рассольник ленинградский	Калорийность-168, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-18, ВитаминА-10, ВитаминС-17, Кальций-74, Фосфор-146, Железо-2	25-91
300	Плов из отварной птицы	Калорийность-408, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-27, ВитаминА-43, ВитаминС-4, Кальций-28, Фосфор-261, Железо-2	59-43
200	Напиток из ягод*	Калорийность-85, Углеводы-21, ВитаминА-20, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7	6-76
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-1 018, Белки-40, Жиры-39, Углеводы-127, ВитаминА-73, ВитаминС-71, Кальций-165, Фосфор-606, Железо-8	108-82
<u>ужин2</u>			

190	Кефир	Калорийность-114, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-228, Фосфор-171	16-25
75	"Крендель сахарный"	Калорийность-289, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-46, ВитаминА-55, Кальций-14, Фосфор-55, Железо-1	13-28
Итого за ужин2		Калорийность-403, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-58, ВитаминА-97, ВитаминС-1, Кальций-242, Фосфор-226, Железо-1	29-53
<u>ужин</u>			
100	Помидоры свежие	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Фосфор-13	22-89
100	Рыба запеченная	Калорийность-237, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-4, ВитаминА-59, ВитаминС-4, Кальций-93, Фосфор-249, Железо-1	40-16
200	Картофельное пюре	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-26, ВитаминС-38, Кальций-56, Фосфор-139, Железо-2	14-6
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	29
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-771, Белки-37, Жиры-22, Углеводы-99, ВитаминА-85, ВитаминС-63, Кальций-235, Фосфор-565, Железо-6	114-55
Итого за		Калорийность-3 222, Белки-146, Жиры-116, Углеводы-425, ВитаминА-680, ВитаминС-164, Кальций-1 240, Фосфор-2 200, Железо-22	419-25



Директор _____ В.М.

Зав. производством _____

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-каль-
кулятор _____

Шефер Е.А.