

(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 кукурузная молочная жидкая	Калорийность-240, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Кальций-129, Фосфор-135, Железо-1	17-01
70	Бутерброд с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	15-62
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	12-99
Итого за завтрак		Калорийность-480, Белки-11, Жиры-19, Углеводы-93, ВитаминА-60, ВитаминС-2, Кальций-264, Фосфор-262, Железо-3	45-62
<u>завтрак2</u>			
40	Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	9-5
75	Булочка домашняя	Калорийность-264, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-40, ВитаминА-48, Кальций-12, Фосфор-49, Железо-1	15-11
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	1-75
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	26
Итого за завтрак2		Калорийность-473, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-80, ВитаминА-148, ВитаминС-20, Кальций-78, Фосфор-156, Железо-7	52-36
<u>обед</u>			
100	Салат из овощей	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-3, ВитаминС-16, Кальций-35, Фосфор-48, Железо-1	17-31
250	Суп картофельный с клецками	Калорийность-187, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-17, ВитаминА-12, ВитаминС-12, Кальций-61, Фосфор-122, Железо-2	22-46
200	Макаронник с мясом	Калорийность-272, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-3, ВитаминА-27, ВитаминС-1, Кальций-32, Фосфор-223, Железо-3	76-57
200	Напиток из ягод*	Калорийность-85, Углеводы-21, ВитаминА-20, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7	7-42
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-825, Белки-41, Жиры-36, Углеводы-81, ВитаминА-59, ВитаминС-69, Кальций-160, Фосфор-513, Железо-8	131-74
<u>ужин2</u>			
200	Молоко кипяченое	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-3, Кальций-240, Фосфор-180	19-6
40	Печенье	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1	7-8
Итого за ужин2		Калорийность-279, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-38, ВитаминС-3, Кальций-250, Фосфор-214, Железо-1	27-4
<u>ужин</u>			

45	Перец болгарский	Калорийность-11, Углеводы-2, ВитаминС-11, Кальций-6, Фосфор-12	24-39
100/30	Котлеты из птицы	Калорийность-302, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-14, ВитаминА-55, ВитаминС-2, Кальций-84, Фосфор-194, Железо-1	38-55
200	Картофель тушеный	Калорийность-238, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-20, ВитаминА-26, ВитаминС-10, Кальций-88, Фосфор-140, Железо-1	24-78
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	22
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	4-23
Итого за ужин		Калорийность-859, Белки-31, Жиры-35, Углеводы-101, ВитаминА-81, ВитаминС-31, Кальций-247, Фосфор-478, Железо-5	117-7
Итого за		Калорийность-2 916, Белки-104, Жиры-115, Углеводы-393, ВитаминА-348, ВитаминС-125, Кальций-999, Фосфор-1 623, Железо-24	374-82



Директор

Великий В.М.

Зав. производством

Зав.

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.