

(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
200	Каша гречневая на молоке	Калорийность-256, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-34, ВитаминА-47, ВитаминС-2, Кальций-169, Фосфор-240, Железо-3	20-57
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	19-26
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	12-98
15	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-3	1-59
Итого за завтрак		Калорийность-579, Белки-16, Жиры-25, Углеводы-74, ВитаминА-127, ВитаминС-8, Кальций-307, Фосфор-373, Железо-4	54-4
<u>завтрак2</u>			
80	Бутерброд пикантный	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	26-9
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	3-15
200	Бананы	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	33
Итого за завтрак2		Калорийность-399, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-70, ВитаминА-15, ВитаминС-22, Кальций-249, Фосфор-216, Железо-3	63-05
<u>обед</u>			
100	Салат рыбный	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10, ВитаминА-6, ВитаминС-16, Кальций-25, Фосфор-104, Железо-1	28-57
250	Борщ из свежей капусты и картофеля	Калорийность-169, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-12, ВитаминА-10, ВитаминС-18, Кальций-88, Фосфор-117, Железо-2	23-04
100	Котлеты домашние	Калорийность-288, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-10, ВитаминА-25, Кальций-40, Фосфор-189, Железо-2	59-88
200	Макароны отварные	Калорийность-254, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48, ВитаминА-36, Кальций-15, Фосфор-62, Железо-1	12-48
200	Компот из кураги	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-1, Кальций-32, Фосфор-29, Железо-1	7-44
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-1118, Белки-48, Жиры-42, Углеводы-137, ВитаминА-77, ВитаминС-35, Кальций-224, Фосфор-614, Железо-9	139-39
<u>ужин2</u>			

200	Йогурт	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	29-33
40	Печенье	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1	7-8
Итого за ужин2		Калорийность-343, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-58, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-234, Фосфор-206, Железо-1	37-13
<u>ужин</u>			
50	Перец болгарский	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Фосфор-13	26-6
300	Жаркое по-домашнему	Калорийность-357, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-14, ВитаминС-39, Кальций-27, Фосфор-265, Железо-4	100-81
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
Итого за ужин		Калорийность-677, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-81, ВитаминС-60, Кальций-103, Фосфор-410, Железо-7	157-16
Итого за		Калорийность-3 116, Белки-114, Жиры-108, Углеводы-420, ВитаминА-239, ВитаминС-126, Кальций-1 117, Фосфор-1 819, Железо-24	451-13



Директор

Великий В.М.

производством

Зав.

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-каль
кулятор

Шефер Е.А.