(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)			
	<u>3</u> 86m	<u>рак</u>				
205	Каша "Дружба" молочная	Калорийность-202, Белки-5, Жиры-7, Углеводы- 28, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Кальций-128, Фосфор-141, Железо-1	14-87			
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы- 18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	<i>15-35</i>			
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы- 15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	11-21			
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	1-57			
	Итого за завтрак	Калорийность-534, Белки-13, Жиры-23, Углеводы-70, ВитаминА-120, ВитаминС-9, Кальций-268, Фосфор-276, Железо-2	43			
<u> завтрак2</u>						
28	Пирожное "Чоко пай"	Калорийность-245, Белки-6, Жиры-14, Углеводы- 24	16			
110	Творожок	Калорийность-53, Белки-4, Жиры-4, ВитаминА- 85, Кальций-19, Фосфор-65, Железо-1	55			
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1	4-08			
165	Апельсин	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-50, Кальций-28, Фосфор-19	23-21			
	Итого за завтрак2	Калорийность-383, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-40, ВитаминА-95, ВитаминС-50, Кальций-106, Фосфор-130, Железо-2	98-29			
<u>обед</u>						
100	Салат овощной с зеленым горошком	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-10, Углеводы- 10, ВитаминС-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	11-07			
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-9, Углеводы- 22, ВитаминА-20, ВитаминС-14, Кальций-78, Фосфор-164, Железо-3	24-34			
100	Печень говяжья по- строгановски	Калорийность-215, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-6, ВитаминА-7 265, ВитаминС-34, Кальций-21, Фосфор-342, Железо-7	36-92			
200	Макароны отварные	Калорийность-147, Белки-5, Жиры-1, Углеводы- 22, Кальций-13, Фосфор-55, Железо-1	10-97			
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-200, Кальций-12, Фосфор-3, Железо-1	7-17			
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы- 36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	<i>3-3</i>			
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	3-93			

	Итого за обед	Калорийность-1 080, Белки-46, Жиры-36, Углеводы-136, ВитаминА-7 285, ВитаминС-286, Кальций-199, Фосфор-745, Железо-16	97-7	
<u>ужин2</u>				
200	Молоко кипяченое	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-3, Кальций-240, Фосфор-180	16	
100	Снек	Калорийность-245, Белки-6, Жиры-14, Углеводы- 24	23	
	Итого за ужин2	Калорийность-361, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-33, ВитаминС-3, Кальций-240, Фосфор-180	39	
	уж	<u>гин</u>		
100	Перец болгарский	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Кальций-14, Фосфор-26, Железо-1	23-94	
70/30	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-152, Белки-11, Жиры-8, Углеводы- 9, ВитаминА-48, ВитаминС-2, Кальций-75, Фосфор-175, Железо-1	24-21	
200	Картофель запеченый из отварного	Калорийность-448, Белки-6, Жиры-25, Углеводы-49, ВитаминС-60, Кальций-30, Фосфор-175, Железо-3	21-55	
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	<i>26</i>	
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы- 36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	<i>3-3</i>	
50	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы- 20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	<i>3-5</i>	
	Итого за ужин	Калорийность-1 011, Белки-28, Жиры-35, Углеводы-143, ВитаминА-48, ВитаминС-95, Кальций-198, Фосфор-540, Железо-8	102-5	
	Итого за	Калорийность-3 369, Белки-112, Жиры-133, Углеводы-422, ВитаминА-7 548, ВитаминС-443, Кальций-1 011, Фосфор-1 871, Железо-28	380-49	



Бухгалтер-кшль мулятор Шефер Е.А.

60