

(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
205	<i>Каша пшенная молочная жидкая</i>	Калорийность-257, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-147, Фосфор-196, Железо-1	16-7
70	<i>Бутерброд с повидлом</i>	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	14-06
200	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	12-17
15	<i>Хлеб ржаной 20гр</i>	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-3	1-59
Итого за завтрак		Калорийность-523, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-100, ВитаминА-62, ВитаминС-7, Кальций-287, Фосфор-326, Железо-3	44-52
<u>завтрак2</u>			
40	<i>Яйцо отварное</i>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	6-27
50	<i>Бутерброд с маслом</i>	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	16-24
200	<i>Чай с молоком и сахаром</i>	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1	5-82
190	<i>Апельсин</i>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-57, Кальций-32, Фосфор-22	33-91
Итого за завтрак2		Калорийность-342, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-35, ВитаминА-170, ВитаминС-57, Кальций-123, Фосфор-172, Железо-2	62-24
<u>обед</u>			
100	<i>Салат из квашеной капусты с луком</i>	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминС-19, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	16-77
250	<i>Суп сырный*</i>	Калорийность-190, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, ВитаминА-73, ВитаминС-14, Кальций-193, Фосфор-186, Железо-1	26-97
100/30	<i>Котлеты из птицы</i>	Калорийность-302, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-14, ВитаминА-55, ВитаминС-2, Кальций-84, Фосфор-194, Железо-1	44-68
200	<i>Макароны отварные</i>	Калорийность-254, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48, ВитаминА-36, Кальций-15, Фосфор-62, Железо-1	10-26
200	<i>Компот из сухофруктов</i>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо-2	3-49
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	3-75
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1	4-23
Итого за обед		Калорийность-1127, Белки-47, Жиры-47, Углеводы-140, ВитаминА-164, ВитаминС-36, Кальций-415, Фосфор-606, Железо-8	110-15
<u>ужин2</u>			

200	Кефир	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-240, Фосфор-180	19-08
75	Булочка "Дорожная"	Калорийность-306, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-44, ВитаминА-56, Кальций-35, Фосфор-67, Железо-1	16-67
Итого за ужин2		Калорийность-426, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-57, ВитаминА-100, ВитаминС-1, Кальций-275, Фосфор-247, Железо-1	35-75
<u>ужин</u>			
60	Перец болгарский	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-15, Кальций-8, Фосфор-16, Железо-1	11-57
300	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-301, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-18, ВитаминА-26, ВитаминС-12, Кальций-31, Фосфор-229, Железо-4	113-71
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	21
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-623, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-85, ВитаминА-26, ВитаминС-35, Кальций-108, Фосфор-377, Железо-8	154-03
Итого за		Калорийность-3 041, Белки-115, Жиры-120, Углеводы-417, ВитаминА-522, ВитаминС-136, Кальций-1 208, Фосфор-1 728, Железо-22	406-69



Директор _____

Великий В.М.

Зав. производством

[Signature]

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

[Signature]

Шефер Е.А.