

(Меню школы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
205	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-257, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37, Витамина-42, ВитаминС-1, Кальций-147, Фосфор-196, Железо-1	16-52
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, Витамина-60, Кальций-10, Фосфор-27	16-81
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамина-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	12-57
40	Сырки глазированные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Витамина-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	60
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-11
Итого за завтрак		Калорийность-634, Белки-21, Жиры-29, Углеводы-78, Витамина-221, ВитаминС-9, Кальций-294, Фосфор-382, Железо-2	108-01
<u>завтрак2</u>			
75	Бутерброд пикантный с помидором	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, Витамина-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	21-74
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	1-79
200	Апельсин	Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-60, Кальций-34, Фосфор-23	35
Итого за завтрак2		Калорийность-222, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-38, Витамина-15, ВитаминС-60, Кальций-263, Фосфор-183, Железо-2	58-53
<u>обед</u>			
100	Салат из моркови	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминС-4, Кальций-24, Фосфор-49, Железо-1	5-71
250	Суп сырный*	Калорийность-190, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, Витамина-73, ВитаминС-14, Кальций-193, Фосфор-186, Железо-1	28-98
120	Рыба запеченная	Калорийность-284, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-5, Витамина-71, ВитаминС-5, Кальций-112, Фосфор-299, Железо-1	81-34
250	Рис отварной	Калорийность-341, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-56, Кальций-9, Фосфор-118, Железо-1	17-47
200	Компот из изюма	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-37, Фосфор-60	4-24
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	4-8
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	5-29
Итого за обед		Калорийность-1 276, Белки-51, Жиры-51, Углеводы-153, Витамина-144, ВитаминС-23, Кальций-405, Фосфор-854, Железо-7	147-83
<u>ужин2</u>			

200	Кефир	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-13, Витамина-44, ВитаминС-1, Кальций-240, Фосфор-180	20-16
75	Булочка "Дорожная"	Калорийность-306, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-44, Витамина-56, Кальций-35, Фосфор-67, Железо-1	16-93
Итого за ужин		Калорийность-426, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-57, Витамина-100, ВитаминС-1, Кальций-275, Фосфор-247, Железо-1	37-09
<u>ужин</u>			
100	Икра кабачковая*	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4, ВитаминС-7, Кальций-29, Фосфор-29, Железо-1	18-69
150	Голубцы ленивые	Калорийность-194, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-6, Витамина-17, ВитаминС-7, Кальций-44, Фосфор-155, Железо-2	60-3
250	Картофельное пюре	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15, Витамина-33, ВитаминС-48, Кальций-70, Фосфор-173, Железо-2	20-66
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	21
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	29
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	4-8
50	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	5
Итого за ужин		Калорийность-879, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-121, Витамина-50, ВитаминС-90, Кальций-252, Фосфор-536, Железо-12	159-45
Итого за		Калорийность-3 437, Белки-121, Жиры-132, Углеводы-447, Витамина-530, ВитаминС-183, Кальций-1 489, Фосфор-2 202, Железо-24	510-91



Зав.
производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.