

(Меню школы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	---	----------------------------

завтрак

200	Каша геркулесовая	Калорийность-241, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-31, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-162, Фосфор-254, Железо-2	17-16
70	Бутерброд с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	14-33
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	12-61
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-11
Итого за завтрак			46-21

завтрак2

70	Горячий бутерброд с курочкой	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминА-39, ВитаминС-2, Кальций-128, Фосфор-120, Железо-1	21-35
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1	5-84
200	Апельсин	Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-60, Кальций-34, Фосфор-23	35
Итого за завтрак2			62-19

обед

100	Винегрет овощной	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-10, Кальций-23, Фосфор-43, Железо-1	7-46
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-22, ВитаминА-20, ВитаминС-14, Кальций-78, Фосфор-164, Железо-3	24-62
150	Гуляш	Калорийность-306, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-5, ВитаминА-33, ВитаминС-1, Кальций-21, Фосфор-195, Железо-3	118-87
250	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-289, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-12, Кальций-85, Фосфор-131, Железо-2	13-02
200	Компот из изюма	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-37, Фосфор-60	4-72
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			178-78

ужин2

200	<i>Кефир</i>	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-240, Фосфор-180	20-32
40	<i>Пряник</i>	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20	9
Итого за ужин		Калорийность-266, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-43, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-244, Фосфор-200	29-32
<u>ужин</u>			
100	<i>Кукуруза с яйцом и луком</i>	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-2, ВитаминА-25, ВитаминС-8, Кальций-22, Фосфор-66, Железо-1	33-37
120	<i>Котлеты "Школьные"</i>	Калорийность-252, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-15, ВитаминА-30, ВитаминС-1, Кальций-58, Фосфор-177, Железо-3	64-62
250	<i>Картофель тушенный</i>	Калорийность-298, Белки-7, Жиры-19, Углеводы-25, ВитаминА-33, ВитаминС-13, Кальций-110, Фосфор-175, Железо-2	25-67
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	22-25
64	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	4-8
50	<i>Хлеб ржаной(в)</i>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	5
Итого за ужин		Калорийность-991, Белки-37, Жиры-40, Углеводы-118, Витамина-88, ВитаминС-30, Кальций-267, Фосфор-575, Железо-9	155-71
Итого за		Калорийность-3 276, Белки-125, Жиры-120, Углеводы-413, Витамина-295, ВитаминС-127, Кальций-1 295, Фосфор-2 059, Железо-26	472-21



Директор

Белкина В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.