

(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
205	Каша пшенная молочная жидкая	Калорийность-257, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-147, Фосфор-196, Железо-1	15-3
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	13-97
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	12-37
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	1-57
Итого за завтрак		Калорийность-571, Белки-16, Жиры-24, Углеводы-78, ВитаминА-121, ВитаминС-9, Кальций-272, Фосфор-305, Железо-1	43-21
<u>завтрак2</u>			
130/20	Пудинг из творога с рисом	Калорийность-364, Белки-24, Жиры-12, Углеводы-40, ВитаминА-80, ВитаминС-1, Кальций-242, Фосфор-309, Железо-1	50-45
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	2-02
200	Бананы	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	25-32
Итого за завтрак2		Калорийность-608, Белки-28, Жиры-13, Углеводы-102, ВитаминА-80, ВитаминС-21, Кальций-270, Фосфор-373, Железо-3	77-79
<u>обед</u>			
100	Салат "Зимний"*	Калорийность-99, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-6, ВитаминА-47, ВитаминС-6, Кальций-28, Фосфор-96, Железо-1	29-32
250	Суп из овощей	Калорийность-164, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминА-30, ВитаминС-21, Кальций-78, Фосфор-118, Железо-2	21-38
100	Рыба запеченная	Калорийность-237, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-4, ВитаминА-59, ВитаминС-4, Кальций-93, Фосфор-249, Железо-1	60-26
200	Рис отварной	Калорийность-273, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45, Кальций-7, Фосфор-94, Железо-1	14-26
200	Компот из изюма	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-37, Фосфор-60	4-05
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	3-3
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	3-93
Итого за обед		Калорийность-1128, Белки-49, Жиры-41, Углеводы-143, ВитаминА-136, ВитаминС-31, Кальций-275, Фосфор-766, Железо-8	136-5
<u>ужин2</u>			

200	Йогурт	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	23-25
40	Пряник	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20	6-38
Итого за ужин2		Калорийность-326, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-59, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-228, Фосфор-192	29-63
<u>ужин</u>			
80	Икра кабачковая*	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3, ВитаминС-6, Кальций-23, Фосфор-23, Железо-1	10-54
100	Голубцы ленивые	Калорийность-129, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-4, ВитаминА-11, ВитаминС-4, Кальций-29, Фосфор-104, Железо-1	29-64
200	Картофельное пюре	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-26, ВитаминС-38, Кальций-56, Фосфор-139, Железо-2	22
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	26
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	3-3
50	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	3-56
Итого за ужин		Калорийность-700, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-100, ВитаминА-37, ВитаминС-56, Кальций-187, Фосфор-430, Железо-7	95-04
Итого за		Калорийность-3 333, Белки-128, Жиры-102, Углеводы-482, ВитаминА-394, ВитаминС-118, Кальций-1 232, Фосфор-2 066, Железо-19	382-17



Зав. производством

[Handwritten signature]

Карлова Е. Н.

Бухгалтер-калькулятор

[Handwritten signature]

Шефер Е. А.