

(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
200	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-279, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-47, ВитаминС-1, Кальций-37, Фосфор-56, Железо-1	19-62
65	Бутерброд с сыром	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	22-93
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	11-25
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	1-6
Итого за завтрак		Калорийность-648, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-89, ВитаминА-102, ВитаминС-9, Кальций-376, Фосфор-310, Железо-3	55-4
<u>завтрак2</u>			
130	Творожок	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	52-03
28	Пирожное "Чоко пай"	Калорийность-245, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-24	16
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	2-1
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	24
Итого за завтрак2		Калорийность-454, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-64, ВитаминА-100, ВитаминС-20, Кальций-66, Фосфор-107, Железо-6	94-13
<u>обед</u>			
100	Салат из свежих помидор и огурцов	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3, ВитаминС-16, Кальций-16, Фосфор-30, Железо-1	16-02
250	Уха рыбацкая	Калорийность-135, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминА-21, ВитаминС-21, Кальций-62, Фосфор-127, Железо-1	25
80	Птица запеченная	Калорийность-265, Белки-20, Жиры-20, ВитаминА-43, ВитаминС-2, Кальций-15, Фосфор-173, Железо-1	35-95
200	Картофель отварной в молоке	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14, ВитаминА-6, ВитаминС-32, Кальций-54, Фосфор-128, Железо-2	16-04
200	Компот сборный	Калорийность-128, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-14	7-28
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	3-4
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	4

	Итого за обед	Калорийность-969, Белки-42, Жиры-37, Углеводы-115, ВитаминА-70, ВитаминС-76, Кальций-184, Фосфор-621, Железо-8	107-69
	<u>ужин2</u>		
208	Снежок	Калорийность-164, Белки-29, Жиры-37, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-312, Фосфор-449, Железо-1	25-01
100	Снек	Калорийность-245, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-24	23-5
	Итого за ужин2	Калорийность-409, Белки-35, Жиры-51, Углеводы-30, ВитаминС-1, Кальций-312, Фосфор-449, Железо-1	48-51
	<u>ужин</u>		
60	Огурцы консервированные	Калорийность-8, Углеводы-1, ВитаминС-3, Кальций-14, Фосфор-14	18-48
70/30	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-220, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-11, ВитаминА-35, ВитаминС-3, Кальций-55, Фосфор-146, Железо-2	38-96
200	Рагу из овощей	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17, ВитаминА-32, ВитаминС-34, Кальций-41, Фосфор-81, Железо-1	21-86
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	28-5
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	3-4
50	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	3-67
	Итого за ужин	Калорийность-753, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-110, ВитаминА-67, ВитаминС-48, Кальций-189, Фосфор-405, Железо-6	114-87
	Итого за	Калорийность-3 233, Белки-134, Жиры-156, Углеводы-408, ВитаминА-339, ВитаминС-154, Кальций-1 127, Фосфор-1 892, Железо-24	420-6



Директор

Великий В.М.

производством

Зав.

[Handwritten signature]

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

[Handwritten signature]

Шефер Е.А.