

(Меню школы)

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

завтрак

205	Каша кукурузная молочная жидкая	Калорийность-240, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37, Витамина-40, ВитаминС-1, Кальций-129, Фосфор-135, Железо-1	15-11
70	Бутерброд с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	14-33
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, Витамина-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	13-09
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-11

Итого за завтрак

Калорийность-515, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-102, Витамина-60, ВитаминС-9, Кальций-271, Фосфор-267, Железо-3

44-64**завтрак2**

40	Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Витамина-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	6-2
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, Витамина-60, Кальций-10, Фосфор-27	16-81
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	1-85
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	29

Итого за завтрак2

Калорийность-400, Белки-10, Жиры-18, Углеводы-58, Витамина-160, ВитаминС-20, Кальций-76, Фосфор-134, Железо-6

53-86**обед**

100	Салат из овощей	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-3, ВитаминС-16, Кальций-35, Фосфор-48, Железо-1	11-4
250	Суп картофельный с клецками	Калорийность-187, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-17, Витамина-12, ВитаминС-12, Кальций-61, Фосфор-122, Железо-2	22-87
400	Макаронник с мясом	Калорийность-544, Белки-43, Жиры-39, Углеводы-6, Витамина-53, ВитаминС-1, Кальций-63, Фосфор-445, Железо-7	167-05
200	Напиток из ягод*	Калорийность-89, Углеводы-21, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7	8-36
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-1 150, Белки-63, Жиры-58, Углеводы-95, Витамина-65, ВитаминС-69, Кальций-197, Фосфор-764, Железо-13

219-77**ужин2**

200	Молоко кипяченое	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-3, Кальций-240, Фосфор-180	18-48
40	Печенье	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1	7-68

Итого за ужин Калорийность-279, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-38, ВитаминС-3, Кальций-250, Фосфор-214, Железо-1 **26-16**

ужин

100	Перец болгарский	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Кальций-14, Фосфор-26, Железо-1	19-95
120/30	Котлеты из птицы	Калорийность-348, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-16, ВитаминА-64, ВитаминС-3, Кальций-97, Фосфор-224, Железо-2	54-7
250	Картофель тушенный	Калорийность-298, Белки-7, Жиры-19, Углеводы-25, ВитаминА-33, ВитаминС-13, Кальций-110, Фосфор-175, Железо-2	24-94
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	22-25
200	Апельсин	Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-60, Кальций-34, Фосфор-23	35-7
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-1 056, Белки-39, Жиры-43, Углеводы-126, ВитаминА-97, ВитаминС-109, Кальций-332, Фосфор-605, Железо-8	167-34
Итого за		Калорийность-3 400, Белки-134, Жиры-148, Углеводы-419, ВитаминА-382, ВитаминС-210, Кальций-1 126, Фосфор-1 984, Железо-31	511-77



Зав.
производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.