

(Меню школы)

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

завтрак

200	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-279, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-47, ВитаминС-1, Кальций-37, Фосфор-56, Железо-1	17-12
65	Бутерброд с сыром	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, Витамина-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	28-63
200	Чай со сгущенным молоком	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-22, Витамина-14, Кальций-67, Фосфор-52, Железо-1	8-23
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-11
Итого за завтрак			56-09

завтрак2

150/20	Пудинг творожный запеченный	Калорийность-277, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27, Витамина-79, ВитаминС-1, Кальций-197, Фосфор-276, Железо-1	66-47
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	1-85
200	Бананы	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	35
Итого за завтрак2			103-32

обед

100	Салат из свежих томатов и огурцов	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3, ВитаминС-16, Кальций-16, Фосфор-30, Железо-1	14-4
250	Уха рыбаккая	Калорийность-135, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-15, Витамина-21, ВитаминС-21, Кальций-62, Фосфор-127, Железо-1	29-09
100	Птица запеченная	Калорийность-331, Белки-25, Жиры-25, Витамина-54, ВитаминС-3, Кальций-19, Фосфор-216, Железо-2	46-41
250	Картофель отварной в молоке	Калорийность-287, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-49, Витамина-33, ВитаминС-53, Кальций-74, Фосфор-193, Железо-2	21-3
200	Напиток из ягод*	Калорийность-89, Углеводы-21, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7	8-13
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			129-42

ужин2

200	Снэжок	Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	29-33
40	Пряник	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20	9
Итого за ужин2		Калорийность-304, Белки-30, Жиры-38, Углеводы-36, ВитаминС-1, Кальций-304, Фосфор-452, Железо-1	38-33
<u>ужин</u>			
50	Огурцы консервированные	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-3, Кальций-12, Фосфор-12	10-53
120/30	Тефтели из говядины	Калорийность-324, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-17, ВитаминА-40, ВитаминС-4, Кальций-70, Фосфор-224, Железо-3	90-81
250	Rагу из овощей	Калорийность-172, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминА-40, ВитаминС-43, Кальций-52, Фосфор-101, Железо-2	39-45
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	22-25
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-864, Белки-31, Жиры-30, Углеводы-116, ВитаминА-80, ВитаминС-58, Кальций-211, Фосфор-494, Железо-8	172-84
Итого за		Калорийность-3 482, Белки-135, Жиры-144, Углеводы-473, ВитаминА-363, ВитаминС-221, Кальций-1 269, Фосфор-2 260, Железо-24	500



Директор Администрации А.А. Смирнова

Маркин В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.