

(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 пшеничная молочная жидкая	Калорийность-257, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-147, Фосфор-196, Железо-1	18-28
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	19-68
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	12-22
15	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-3	1-59
Итого за завтрак		Калорийность-562, Белки-15, Жиры-24, Углеводы-76, ВитаминА-121, ВитаминС-7, Кальций-270, Фосфор-303, Железо-1	51-77
<u>завтрак2</u>			
75	Бутерброд пикантный с помидором	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	23-34
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	2-06
200	Апельсин	Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-60, Кальций-34, Фосфор-23	40
Итого за завтрак2		Калорийность-222, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-38, ВитаминА-15, ВитаминС-60, Кальций-263, Фосфор-183, Железо-2	65-4
<u>обед</u>			
100	Салат из моркови	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминС-4, Кальций-24, Фосфор-49, Железо-1	6-22
250	Суп сырный*	Калорийность-190, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, ВитаминА-73, ВитаминС-14, Кальций-193, Фосфор-186, Железо-1	31-3
100	Рыба запеченная	Калорийность-237, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-4, ВитаминА-59, ВитаминС-4, Кальций-93, Фосфор-249, Железо-1	66-56
200	Рис отварной	Калорийность-273, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45, Кальций-7, Фосфор-94, Железо-1	16-98
200	Компот из изюма	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-37, Фосфор-60	4-35
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	3-75
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1	4-23
Итого за обед		Калорийность-1112, Белки-45, Жиры-44, Углеводы-130, ВитаминА-132, ВитаминС-22, Кальций-378, Фосфор-751, Железо-6	133-39
<u>ужин2</u>			
200	Кефир	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-240, Фосфор-180	20-2

60 Булочка "Дорожная"	Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-35, Витамина-45, Кальций-28, Фосфор-54, Железо-1	8-03
<hr/>		
Итого за ужин2	Калорийность-365, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-48, Витамина-89, ВитаминС-1, Кальций-268, Фосфор-234, Железо-1	28-23
<hr/>		
<u>ужин</u>		
80 Икра кабачковая*	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3, ВитаминС-6, Кальций-23, Фосфор-23, Железо-1	10-98
100 Голубцы ленивые	Калорийность-129, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-4, Витамина-11, ВитаминС-4, Кальций-29, Фосфор-104, Железо-1	27-3
200 Картофельное пюре	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12, Витамина-26, ВитаминС-38, Кальций-56, Фосфор-139, Железо-2	21-61
200 Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	22
50 Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	3-75
40 Хлеб ржаной(е)	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Кальций-19, Фосфор-63, Железо-2	4
<hr/>		
Итого за ужин	Калорийность-621, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-84, Витамина-37, ВитаминС-56, Кальций-177, Фосфор-398, Железо-7	89-64
<hr/>		
Итого за	Калорийность-2 882, Белки-101, Жиры-108, Углеводы-376, Витамина-394, ВитаминС-146, Кальций-1 356, Фосфор-1 869, Железо-17	368-43



Директор

Васильев В.М.

Зав. производством

Зав.

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.