

(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
195	Омлет натуральный	Калорийность-255, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, ВитаминА-339, ВитаминС-1, Кальций-154, Фосфор-292, Железо-3	74-17
65	Бутерброд с сыром	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	35-13
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	18-2
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-49
Итого за завтрак		Калорийность-606, Белки-30, Жиры-36, Углеводы-45, ВитаминА-440, ВитаминС-9, Кальций-478, Фосфор-520, Железо-4	129-99
<u>завтрак2</u>			
130/20	Запеканка из творога с повидлом	Калорийность-274, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминА-57, ВитаминС-1, Кальций-243, Фосфор-306, Железо-1	79-76
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	3-17
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	36-9
Итого за завтрак2		Калорийность-420, Белки-30, Жиры-9, Углеводы-62, ВитаминА-57, ВитаминС-21, Кальций-287, Фосфор-336, Железо-6	119-83
<u>обед</u>			
100	Салат из свежих огурцов с луком	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2, ВитаминС-4, Кальций-19, Фосфор-33, Железо-1	29-52
250	Рассольник ленинградский	Калорийность-226, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-24, ВитаминА-26, ВитаминС-17, Кальций-76, Фосфор-177, Железо-2	40-03
250	Плов из отварной говядины	Калорийность-508, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-42, ВитаминС-3, Кальций-28, Фосфор-328, Железо-4	98-01
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо-2	5-57
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-29, Кальций-12, Фосфор-39, Железо-1	5-48
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	6-21
Итого за обед		Калорийность-1115, Белки-47, Жиры-43, Углеводы-140, ВитаминА-26, ВитаминС-25, Кальций-208, Фосфор-696, Железо-12	184-82
<u>ужин2</u>			

140	Снежок	Калорийность-111, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-4, ВитаминС-1, Кальций-210, Фосфор-302, Железо-1	25-35
75	Булочка с кунжутом	Калорийность-319, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-47, ВитаминА-46, Кальций-102, Фосфор-103, Железо-1	19-88
Итого за ужин2		Калорийность-430, Белки-27, Жиры-37, Углеводы-51, ВитаминА-46, ВитаминС-1, Кальций-312, Фосфор-405, Железо-2	45-23
<u>ужин</u>			
100	Помидоры свежие	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Фосфор-13	38-59
100	Рыба, запеченная под овощной шапкой	Калорийность-237, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-4, ВитаминА-59, ВитаминС-4, Кальций-93, Фосфор-249, Железо-1	101-05
200	Картофельное пюре	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-26, ВитаминС-38, Кальций-56, Фосфор-139, Железо-2	23-31
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	43-5
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-29, Кальций-12, Фосфор-39, Железо-1	5-48
50	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	6
Итого за ужин		Калорийность-736, Белки-36, Жиры-21, Углеводы-92, ВитаминА-85, ВитаминС-63, Кальций-232, Фосфор-555, Железо-6	217-93
Итого за		Калорийность-3 307, Белки-170, Жиры-146, Углеводы-390, ВитаминА-654, ВитаминС-119, Кальций-1 517, Фосфор-2 512, Железо-30	697-8



Директор

Великий В.М.

производством

Зав.

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-каль
кулятор

Шефер Е.А.