

(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 ячневая молочная	Калорийность-254, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-39, ВитаминаА-40, ВитаминС-1, Кальций-157, Фосфор-246, Железо-1	14-99
65	Бутерброд с сыром	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминаА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	26-84
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминаА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	12-15
15	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-3	1-59
Итого за завтрак		Калорийность-614, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-79, ВитаминаА-142, ВитаминС-7, Кальций-494, Фосфор-498, Железо-3	55-57
<u>завтрак2</u>			
75	Бутерброд пикантный с помидором	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминаА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	21-25
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	3-47
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	28
Итого за завтрак2		Калорийность-301, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-48, ВитаминаА-15, ВитаминС-22, Кальций-265, Фосфор-182, Железо-6	52-72
<u>обед</u>			
100	Салат из капусты белокочанной	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	6
250	Свекольник	Калорийность-209, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-20, ВитаминаА-30, ВитаминС-18, Кальций-91, Фосфор-141, Железо-3	28-16
100	Отбивная из куриного филе	Калорийность-279, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-3, ВитаминаА-74, ВитаминС-2, Кальций-22, Фосфор-177, Железо-2	46-32
200	Картофель отварной	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-34, ВитаминаА-20, ВитаминС-42, Кальций-22, Фосфор-123, Железо-2	15-33
200	Компот из изюма	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-37, Фосфор-60	4-51
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-1 059, Белки-39, Жиры-43, Углеводы-130, ВитаминаА-124, ВитаминС-100, Кальций-239, Фосфор-646, Железо-10	108-3
<u>ужин2</u>			

200	Йогурт	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	23-71
75	Булочка домашняя	Калорийность-264, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-40, ВитаминА-48, Кальций-12, Фосфор-49, Железо-1	12-62
Итого за ужин2		Калорийность-444, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-69, ВитаминА-68, ВитаминС-1, Кальций-236, Фосфор-221, Железо-1	36-33
<u>ужин</u>			
100	Салат из свежих огурцов с зеленым горошком	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-4, ВитаминА-8, ВитаминС-8, Кальций-26, Фосфор-42, Железо-1	17-59
325	Азу	Калорийность-442, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-38, ВитаминС-48, Кальций-42, Фосфор-292, Железо-4	113-27
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	21
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	3-75
40	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Кальций-19, Фосфор-63, Железо-2	4
Итого за ужин		Калорийность-783, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-107, ВитаминА-8, ВитаминС-64, Кальций-137, Фосфор-466, Железо-8	159-61
Итого за		Калорийность-3 201, Белки-107, Жиры-115, Углеводы-433, ВитаминА-357, ВитаминС-194, Кальций-1 371, Фосфор-2 013, Железо-28	412-53



Директор _____ В.М.

Зав. производством

[Handwritten signature]

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

[Handwritten signature]

Шефер Е.А.