

(Меню школа)

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

завтрак

205	Каша пшенная молочная жидкая	Калорийность-257, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-147, Фосфор-196, Железо-1	16-08
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	16-02
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	11-61
40	Сырки глазированные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	60
15	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-3	1-59
Итого за завтрак		Калорийность-625, Белки-20, Жиры-29, Углеводы-76, ВитаминА-221, ВитаминС-7, Кальций-292, Фосфор-380, Железо-2	105-3

завтрак2

75	Бутерброд пикантный с помидором	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	21-52
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	1-64
200	Апельсин	Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-60, Кальций-34, Фосфор-23	35
Итого за завтрак2		Калорийность-222, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-38, ВитаминА-15, ВитаминС-60, Кальций-263, Фосфор-183, Железо-2	58-16

обед

100	Салат из моркови	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминС-4, Кальций-24, Фосфор-49, Железо-1	5-7
250	Суп сырный*	Калорийность-190, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, ВитаминА-73, ВитаминС-14, Кальций-193, Фосфор-186, Железо-1	26-76
120	Рыба, запеченая под овощной шапкой	Калорийность-284, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-5, ВитаминА-71, ВитаминС-5, Кальций-112, Фосфор-299, Железо-1	73-09
250	Рис отварной	Калорийность-341, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-56, Кальций-9, Фосфор-118, Железо-1	15-12
200	Компот из изюма	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-37, Фосфор-60	4-76
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-1 227, Белки-50, Жиры-49, Углеводы-142, ВитаминА-144, ВитаминС-23, Кальций-399, Фосфор-825, Железо-6	133-41

ужин2

200	Кефир	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминаА-44, ВитаминС-1, Кальций-240, Фосфор-180	19-77
100	Коврижка "Зебра"	Калорийность-284, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-55, ВитаминаА-49, Кальций-58, Фосфор-115, Железо-2	12-65
Итого за ужин2		Калорийность-404, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-68, ВитаминаА-93, ВитаминС-1, Кальций-298, Фосфор-295, Железо-2	32-42
<u>ужин</u>			
130	Икра кабачковая*	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-6, ВитаминС-9, Кальций-38, Фосфор-38, Железо-1	20-22
200	Голубцы ленивые	Калорийность-258, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-8, ВитаминаА-23, ВитаминС-9, Кальций-58, Фосфор-207, Железо-3	71-22
200	Картофельное пюре	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминаА-26, ВитаминС-38, Кальций-56, Фосфор-139, Железо-2	16-03
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	21
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	28-25
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-874, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-111, ВитаминаА-49, ВитаминС-84, Кальций-253, Фосфор-538, Железо-13	164-47
Итого за		Калорийность-3 352, Белки-124, Жиры-125, Углеводы-435, ВитаминаА-522, ВитаминС-175, Кальций-1 505, Фосфор-2 221, Железо-25	493-76



Директор: Велкин В.М.

Зав. производством

[Signature]

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

[Signature]

Шефер Е.А.