

(Меню школы)

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

завтрак

200	<i>Каша геркулесовая</i>	Калорийность-241, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-31, Витамина-42, ВитаминС-1, Кальций-162, Фосфор-254, Железо-2	18-42
50	<i>Бутерброд с маслом</i>	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, Витамина-60, Кальций-10, Фосфор-27	14-05
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамина-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	14-05
20	<i>Хлеб ржаной 20гр</i>	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	1-6

Итого за завтрак Калорийность-555, Белки-16, Жиры-24, Углеводы-72, Витамина-121, ВитаминС-9, Кальций-287, Фосфор-363, Железо-2 **48-12**

завтрак2

110	<i>Творожок</i>	Калорийность-53, Белки-4, Жиры-4, Витамина-85, Кальций-19, Фосфор-65, Железо-1	52-02
28	<i>Чоко пай</i>		16
200	<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	2-85
200	<i>Бананы</i>	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	34

Итого за завтрак2 Калорийность-307, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-57, Витамина-85, ВитаминС-22, Кальций-51, Фосфор-129, Железо-3 **104-87**

обед

100	<i>Салат из свеклы с чесноком</i>	Калорийность-129, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8, ВитаминС-9, Кальций-35, Фосфор-40, Железо-1	4-78
250	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	Калорийность-131, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9, Витамина-10, ВитаминС-30, Кальций-90, Фосфор-118, Железо-2	17-99
120	<i>Рыба запеченная*</i>	Калорийность-262, Белки-27, Жиры-14, Углеводы-7, Витамина-61, ВитаминС-1, Кальций-31, Фосфор-268, Железо-1	49-82
200	<i>Рис с овоцами</i>	Калорийность-256, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-42, Витамина-32, ВитаминС-4, Кальций-17, Фосфор-127, Железо-1	17-62
200	<i>Напиток из шиповника</i>	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-200, Кальций-12, Фосфор-3, Железо-1	6-88
64	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	3-4
50	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	4

Итого за обед Калорийность-1 138, Белки-52, Жиры-40,
Углеводы-142, Витамина-103, ВитаминС-244,
Кальций-217, Фосфор-705, Железо-9 **104-49**

ужин2

200 Йогурт Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-
29, Витамина-20, ВитаминС-1, Кальций-224,
Фосфор-172 **22-47**

100 Снек Калорийность-245, Белки-6, Жиры-14,
Углеводы-24 **23-5**

Итого за ужин2 Калорийность-425, Белки-14, Жиры-17,
Углеводы-53, Витамина-20, ВитаминС-1,
Кальций-224, Фосфор-172 **45-97**

ужин

100 Помидоры свежие Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2,
ВитаминС-13, Кальций-7, Фосфор-13 **15-75**

Овощи
120 фаршированные мясом Калорийность-119, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-
6, ВитаминС-169, Кальций-15, Фосфор-121,
Железо-2 **56-58**
и рисом

200 Картофельное пюре Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-
12, Витамина-26, ВитаминС-38, Кальций-56,
Фосфор-139, Железо-2 **14-22**

200 Сок фруктовый Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25,
ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36 **28-5**

64 Хлеб пшеничный Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-
36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1 **3-4**

50 Хлеб ржаной(в) Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-
20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2 **3-64**

Итого за ужин Калорийность-653, Белки-25, Жиры-14,
Углеводы-101, Витамина-26, ВитаминС-228,
Кальций-157, Фосфор-437, Железо-7 **122-09**

Итого за Калорийность-3 078, Белки-114, Жиры-100,
Углеводы-425, Витамина-355, ВитаминС-504,
Кальций-936, Фосфор-1 806, Железо-21 **425-54**



Директор ЦНИИ ветеринарной медицины В.М.

Зав. производством

Карпова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.