

(Меню школа)

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

завтрак

195	Омлет натуральный	Калорийность-255, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, ВитаминА-339, ВитаминС-1, Кальций-154, Фосфор-292, Железо-3	30-5
65	Бутерброд с сыром	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	27-52
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	12-61
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-11
Итого за завтрак		Калорийность-606, Белки-30, Жиры-36, Углеводы-45, ВитаминА-440, ВитаминС-9, Кальций-478, Фосфор-520, Железо-4	72-74

завтрак2

75	Бутерброд пикантный с перцем болгарским	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	22-42
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	1-85
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	29
Итого за завтрак2		Калорийность-291, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-53, ВитаминА-15, ВитаминС-20, Кальций-261, Фосфор-182, Железо-6	53-27

обед

100	Салат из капусты белокачанной	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	5-82
250	Рассольник ленинградский	Калорийность-226, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-24, ВитаминА-26, ВитаминС-17, Кальций-76, Фосфор-177, Железо-2	32-05
350	Плов из отварной говядины	Калорийность-711, Белки-37, Жиры-36, Углеводы-59, ВитаминС-4, Кальций-39, Фосфор-459, Железо-6	109-94
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо-2	3-51
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	4-8
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	5-29
Итого за обед		Калорийность-1354, Белки-58, Жиры-53, Углеводы-170, ВитаминА-26, ВитаминС-60, Кальций-244, Фосфор-829, Железо-14	161-41

ужин2

200	Снежок	Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	28-54
50	Шанежка наливная	Калорийность-175, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27, ВитаминА-30, Кальций-18, Фосфор-46, Железо-1	7-68
Итого за ужин2		Калорийность-333, Белки-32, Жиры-41, Углеводы-33, ВитаминА-30, ВитаминС-1, Кальций-318, Фосфор-478, Железо-2	36-22
<u>ужин</u>			
100	Помидоры свежие	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Фосфор-13	15-23
120	Рыба, запеченная под овощной шапкой	Калорийность-284, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-5, ВитаминА-71, ВитаминС-5, Кальций-112, Фосфор-299, Железо-1	94-47
250	Картофельное пюре	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15, ВитаминА-33, ВитаминС-48, Кальций-70, Фосфор-173, Железо-2	20-4
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	22-25
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	4-8
50	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	5
Итого за ужин		Калорийность-826, Белки-41, Жиры-27, Углеводы-98, ВитаминА-104, ВитаминС-74, Кальций-266, Фосфор-642, Железо-6	162-15
Итого за		Калорийность-3 410, Белки-168, Жиры-166, Углеводы-399, ВитаминА-615, ВитаминС-164, Кальций-1 567, Фосфор-2 651, Железо-32	485-79



Директор Велькин В.М.

Зав. производством

[Signature]

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

[Signature]

Шефер Е.А.