

(Меню школы)

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	37-71
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, Витамина-60, Кальций-10, Фосфор-27	17-08
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамина-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	13-21
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-23
Итого за завтрак			70-23
Калорийность-569, Белки-25, Жиры-34, Углеводы-45, Витамина-418, ВитаминС-9, Кальций-279, Фосфор-401, Железо-3			

завтрак2

80	Горячий бутерброд с рыбой	Калорийность-124, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-26, Витамина-49, Кальций-123, Фосфор-140, Железо-1	35-27
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	3-81
200	Апельсин	Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-60, Кальций-34, Фосфор-23	35
Итого за завтрак2			74-08
Калорийность-211, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-46, Витамина-49, ВитаминС-62, Кальций-173, Фосфор-171, Железо-2			

обед

100	Салат из свеклы с чесноком	Калорийность-129, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8, ВитаминС-9, Кальций-35, Фосфор-40, Железо-1	5-51
250	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-131, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9, Витамина-10, ВитаминС-30, Кальций-90, Фосфор-118, Железо-2	27-31
120	Рыба, запеченная с овощами	Калорийность-189, Белки-24, Жиры-8, Углеводы-6, Витамина-22, ВитаминС-5, Кальций-92, Фосфор-385, Железо-2	89-01
250	Рис отварной	Калорийность-341, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-56, Кальций-9, Фосфор-118, Железо-1	17-61
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-200, Кальций-12, Фосфор-3, Железо-1	6-22
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	5-18
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	5-56
Итого за обед			156-4
Калорийность-124, Белки-48, Жиры-37, Углеводы-147, Витамина-32, ВитаминС-244, Кальций-268, Фосфор-806, Железо-10			

ужин2

200 Йогурт	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, Витамина-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	29-75
40 Печенье	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1	8-54
Итого за ужин2	Калорийность-343, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-58, Витамина-20, ВитаминС-1, Кальций-234, Фосфор-206, Железо-1	38-29
ужин		
100 Помидоры свежие Овощи,	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Фосфор-13	15-23
150 фаршированные мясом и рисом	Калорийность-184, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-11, ВитаминС-211, Кальций-19, Фосфор-154, Железо-2	76-29
250 Картофельное пюре	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15, Витамина-33, ВитаминС-48, Кальций-70, Фосфор-173, Железо-2	19-62
200 Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	24-56
64 Хлеб пшеничный	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	5-18
50 Хлеб ржаной(в)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	5-33
Итого за ужин	Калорийность-726, Белки-28, Жиры-20, Углеводы-104, Витамина-33, ВитаминС-280, Кальций-173, Фосфор-497, Железо-7	146-21
Итого за	Калорийность-2 973, Белки-124, Жиры-107, Углеводы-400, Витамина-552, ВитаминС-596, Кальций-1 127, Фосфор-2 081, Железо-23	485-21



Директорат по надзору за производством и контролю

Владимир Михайлович Чеканов

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.