

(Меню школы)

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

завтрак

200	<i>Каша гречневая на молоке</i>	Калорийность-256, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-34, ВитаминA-47, ВитаминC-2, Кальций-169, Фосфор-240, Железо-3	18-73
50	<i>Бутерброд с маслом</i>	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминA-60, Кальций-10, Фосфор-27	16-81
200	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминA-20, ВитаминC-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	12-75
20	<i>Хлеб ржаной 20гр</i>	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминC-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-11

Итого за завтрак Калорийность-588, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-76, ВитаминA-127, ВитаминC-10, Кальций-309, Фосфор-375, Железо-4 **50-4**

завтрак2

80	<i>Бутерброд пикантный</i>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминA-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	26-56
200	<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминC-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	3-65
200	<i>Бананы</i>	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминC-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	35

Итого за завтрак2 Калорийность-399, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-70, ВитаминA-15, ВитаминC-22, Кальций-249, Фосфор-216, Железо-3 **65-21**

обед

100	<i>Салат из свежих огурцов</i>	Калорийность-102, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2, ВитаминC-7, Кальций-16, Фосфор-28	13-77
250	<i>Борщ из свежей капусты и картофеля</i>	Калорийность-169, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-12, ВитаминA-10, ВитаминC-18, Кальций-88, Фосфор-117, Железо-2	22-89
100	<i>Котлеты домашние</i>	Калорийность-288, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-10, ВитаминA-25, Кальций-40, Фосфор-189, Железо-2	74-6
250	<i>Макароны отварные</i>	Калорийность-317, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-60, ВитаминA-45, Кальций-19, Фосфор-77, Железо-1	14-02
200	<i>Компот из кураги</i>	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминC-1, Кальций-32, Фосфор-29, Железо-1	6-81
64	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	4-8
50	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	5-29

Итого за обед Калорийность-1 199, Белки-44, Жиры-49, Углеводы-152, ВитаминA-80, ВитаминC-26, Кальций-225, Фосфор-582, Железо-9 **142-18**

ужин2

200	Йогурт	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, Витамина-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	29-7
40	Печенье	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1	7-68
Итого за ужин2		Калорийность-343, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-58, Витамина-20, ВитаминС-1, Кальций-234, Фосфор-206, Железо-1	37-38
<u>ужин</u>			
100	Перец болгарский	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Кальций-14, Фосфор-26, Железо-1	19-95
400	Жаркое по-домашнему	Калорийность-476, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-19, ВитаминС-51, Кальций-36, Фосфор-353, Железо-5	140-06
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-861, Белки-40, Жиры-33, Углеводы-99, ВитаминС-84, Кальций-127, Фосфор-536, Железо-9	192-06
Итого за		Калорийность-3 390, Белки-120, Жиры-123, Углеводы-455, Витамина-242, ВитаминС-143, Кальций-1 144, Фосфор-1 915, Железо-26	487-23



Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шербер Е.А.