

(Меню школы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
200	<i>Каша геркулесовая</i>	Калорийность-241, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-31, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-162, Фосфор-254, Железо-2	17-16
70	<i>Бутерброд с повидлом</i>	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	14-33
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	12-61
20	<i>Хлеб ржаной 20гр</i>	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-11
Итого за завтрак		Калорийность-498, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-95, ВитаминА-61, ВитаминС-9, Кальций-289, Фосфор-360, Железо-3	46-21
<u>завтрак2</u>			
70	<i>Горячий бутерброд с курочкой</i>	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминА-39, ВитаминС-2, Кальций-128, Фосфор-120, Железо-1	25-46
200	<i>Чай с молоком и сахаром</i>	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1	5-84
200	<i>Апельсин</i>	Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-60, Кальций-34, Фосфор-23	35
Итого за завтрак2		Калорийность-282, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-39, ВитаминА-49, ВитаминС-62, Кальций-221, Фосфор-189, Железо-2	66-3
<u>обед</u>			
100	<i>Винегрет овощной</i>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-10, Кальций-23, Фосфор-43, Железо-1	7-54
250	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-22, ВитаминА-20, ВитаминС-14, Кальций-78, Фосфор-164, Железо-3	24-81
150	<i>Гуляш</i>	Калорийность-306, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-5, ВитаминА-33, ВитаминС-1, Кальций-21, Фосфор-195, Железо-3	121-64
250	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калорийность-289, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-12, Кальций-85, Фосфор-131, Железо-2	13-02
200	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-37, Фосфор-60	4-72
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-1 239, Белки-54, Жиры-44, Углеводы-118, ВитаминА-53, ВитаминС-25, Кальций-274, Фосфор-735, Железо-12	181-82
<u>ужин2</u>			

200	Йогурт	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, Витамина-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	29-39
120	Шарлотка с яблоками	Калорийность-236, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-47, Витамина-21, Кальций-9, Фосфор-33, Железо-1	15-88
	Итого за ужин	Калорийность-416, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-76, Витамина-41, ВитаминС-1, Кальций-233, Фосфор-205, Железо-1	45-27
	ужин		
100	Кукуруза с яйцом и луком	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-2, Витамина-25, ВитаминС-8, Кальций-22, Фосфор-66, Железо-1	32-77
120	Котлеты "Школьные"	Калорийность-252, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-15, Витамина-30, ВитаминС-1, Кальций-58, Фосфор-177, Железо-3	59-67
250	Картофель тушенный	Калорийность-298, Белки-7, Жиры-19, Углеводы-25, Витамина-33, ВитаминС-13, Кальций-110, Фосфор-175, Железо-2	24-94
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-991, Белки-37, Жиры-40, Углеводы-118, Витамина-88, ВитаминС-30, Кальций-267, Фосфор-575, Железо-9	149-43
	Итого за	Калорийность-3 426, Белки-129, Жиры-120, Углеводы-446, Витамина-292, ВитаминС-127, Кальций-1 284, Фосфор-2 064, Железо-27	489-03



Директор

Белкин В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Ляч Шефер Е.А.