

(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
205	Каша пшенная молочная жидкая	Калорийность-257, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-147, Фосфор-196, Железо-1	20-32
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	21-95
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	14-88
15	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-3	1-59
Итого за завтрак		Калорийность-562, Белки-15, Жиры-24, Углеводы-76, ВитаминА-121, ВитаминС-7, Кальций-270, Фосфор-303, Железо-1	58-74
<u>завтрак2</u>			
75	Бутерброд пикантный с помидором	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	23-62
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	2-04
162	Апельсин	Калорийность-20, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-49, Кальций-28, Фосфор-19	34-02
Итого за завтрак2		Калорийность-217, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-37, ВитаминА-15, ВитаминС-49, Кальций-257, Фосфор-179, Железо-2	59-68
<u>обед</u>			
100	Салат из моркови	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминС-4, Кальций-24, Фосфор-49, Железо-1	6-01
250	Суп сырный*	Калорийность-190, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, ВитаминА-73, ВитаминС-14, Кальций-193, Фосфор-186, Железо-1	31-95
100	Рыба запеченная	Калорийность-237, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-4, ВитаминА-59, ВитаминС-4, Кальций-93, Фосфор-249, Железо-1	50-39
200	Рис отварной	Калорийность-273, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45, Кальций-7, Фосфор-94, Железо-1	19-36
200	Компот из изюма	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-37, Фосфор-60	5-76
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	3-75
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1	4-23
Итого за обед		Калорийность-1112, Белки-45, Жиры-44, Углеводы-130, ВитаминА-132, ВитаминС-22, Кальций-378, Фосфор-751, Железо-6	121-45
<u>ужин2</u>			

200	Кефир	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-240, Фосфор-180	20-45
43	Пряник	Калорийность-157, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-32, Кальций-5, Фосфор-22	9
Итого за ужин		Калорийность-277, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-45, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-245, Фосфор-202	29-45
<u>ужин</u>			
85	Помидоры свежие	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-11, Кальций-6, Фосфор-11	14-57
100	Голубцы ленивые	Калорийность-129, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-4, ВитаминА-11, ВитаминС-4, Кальций-29, Фосфор-104, Железо-1	40-3
200	Картофельное пюре	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-26, ВитаминС-38, Кальций-56, Фосфор-139, Железо-2	23-92
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	31-25
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	3-75
40	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Кальций-19, Фосфор-63, Железо-2	4
Итого за ужин		Калорийность-582, Белки-23, Жиры-15, Углеводы-83, ВитаминА-37, ВитаминС-61, Кальций-160, Фосфор-386, Железо-6	117-79
Итого за		Калорийность-2 750, Белки-99, Жиры-98, Углеводы-371, ВитаминА-349, ВитаминС-140, Кальций-1 310, Фосфор-1 821, Железо-15	387-11



Директор: Велкин В.М.

Зав. производством

Зав.

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.