

(Меню школы)

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

завтрак

205	<i>Каша манная молочная жидкая</i>	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32, ВитаминA-41, ВитаминC-1, Кальций-135, Фосфор-123	15-81
50	<i>Бутерброд с маслом</i>	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминA-60, Кальций-10, Фосфор-27	17-08
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминA-19, ВитаминC-1, Кальций-108, Фосфор-77	13-21
20	<i>Хлеб ржаной 20гр</i>	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминC-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-03
Итого за завтрак			48-13

завтрак2

70	<i>Горячий бутерброд с курочкой</i>	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминA-39, ВитаминC-2, Кальций-128, Фосфор-120, Железо-1	24-43
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	2-01
200	<i>Яблоки</i>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминC-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	30-51
Итого за завтрак2			56-95

обед

100	<i>Салат из свежих помидор с перцем</i>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-4, ВитаминC-58, Кальций-21, Фосфор-22, Железо-1	15-67
250	<i>Суп картофельный с фасолью</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, ВитаминC-1, Кальций-82, Фосфор-258, Железо-2	27-49
120	<i>Котлеты из говядины</i>	Калорийность-290, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-10, ВитаминA-39, Кальций-45, Фосфор-181, Железо-2	86-53
250	<i>Картофель тушенный</i>	Калорийность-298, Белки-7, Жиры-19, Углеводы-25, ВитаминA-33, ВитаминC-13, Кальций-110, Фосфор-175, Железо-2	25-9
200	<i>Компот из кураги</i>	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминC-1, Кальций-32, Фосфор-29, Железо-1	6-82
64	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	4-48
50	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	5-08
Итого за обед			171-97

ужин2

200	<i>Снежок</i>	Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор- 432, Железо-1	29-33
120	<i>Шарлотка с яблоками</i>	Калорийность-236, Белки-4, Жиры-4, Углеводы- 47, ВитаминА-21, Кальций-9, Фосфор-33, Железо- 1	17-71
Итого за ужин2		Калорийность-394, Белки-32, Жиры-40, Углеводы-53, ВитаминА-21, ВитаминС-1, Кальций-309, Фосфор-465, Железо-2	47-04
ужин		ужин	
100	<i>Огурцы свежие</i>	Калорийность-6, Углеводы-1, ВитаминС-4, Кальций-9, Фосфор-15	11-97
150	<i>Мясо тушеное</i>	Калорийность-364, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-5, ВитаминС-6, Кальций-17, Фосфор- 251, Железо-4	105-8
250	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калорийность-289, Белки-9, Жиры-6, Углеводы- 12, Кальций-85, Фосфор-131, Железо-2	13-02
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	24-39
64	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы- 31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	4-48
50	<i>Хлеб ржаной(в)</i>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы- 20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	4-7
Итого за ужин		Калорийность-1 020, Белки-42, Жиры-35, Углеводы-94, ВитаминС-18, Кальций-188, Фосфор-554, Железо-9	164-36
Итого за		Калорийность-3 409, Белки-133, Жиры-162, Углеводы-403, ВитаминА-252, ВитаминС-123, Кальций-1 249, Фосфор-2 208, Железо-28	488-45



Директорат по надзору в сфере здравоохранения и социального развития

Генеральный директор В.М.

Зав. производством

Карлова Е. Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.