

(Меню школа)

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

завтрак

205	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Кальций-135, Фосфор-123	17-78
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	19-26
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	13-89
13	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-6, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-3	1-43
Итого за завтрак		Калорийность-522, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-70, ВитаминА-120, ВитаминС-7, Кальций-258, Фосфор-230	52-36

завтрак2

28	Пирожное "Чоко най"	Калорийность-245, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-24	21
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	1-73
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	26
Итого за завтрак2		Калорийность-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-64, ВитаминС-20, Кальций-44, Фосфор-30, Железо-5	48-73

обед

100	Салат "Огонек"	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-14, ВитаминС-14, Кальций-54, Фосфор-121, Железо-2	17-75
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	26-26
100	Котлеты из говядины	Калорийность-242, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-8, ВитаминА-32, Кальций-37, Фосфор-151, Железо-2	62-13
200	Картофель тушеный	Калорийность-238, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-20, ВитаминА-26, ВитаминС-10, Кальций-88, Фосфор-140, Железо-1	33-66
200	Компот сборный	Калорийность-128, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-14	9-93
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-1 072, Белки-38, Жиры-47, Углеводы-118, ВитаминА-68, ВитаминС-59, Кальций-298, Фосфор-657, Железо-9	157-71

ужин2

200	Снежок	Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	28-81
40	Пряник	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20	6-4
Итого за ужин2		Калорийность-304, Белки-30, Жиры-38, Углеводы-36, ВитаминС-1, Кальций-304, Фосфор-452, Железо-1	35-21
<u>ужин</u>			
100	Огурцы свежие	Калорийность-6, Углеводы-1, ВитаминС-4, Кальций-9, Фосфор-15	21
100	Мясо тушеное	Калорийность-243, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-3, ВитаминС-4, Кальций-12, Фосфор-167, Железо-2	57-36
200	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-231, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-9, Кальций-68, Фосфор-105, Железо-1	11-28
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	22
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-788, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-78, ВитаминС-16, Кальций-158, Фосфор-419, Железо-6	119-39
Итого за		Калорийность-3 077, Белки-121, Жиры-146, Углеводы-366, ВитаминА-188, ВитаминС-103, Кальций-1 062, Фосфор-1 788, Железо-21	413-4



Директор _____

Великий В.М.

протокол

Зав.

[Signature]

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-кассир

[Signature]

Шефер Е.А.