

(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
195	Омлет натуральный	Калорийность-255, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, ВитаминА-339, ВитаминС-1, Кальций-154, Фосфор-292, Железо-3	37-55
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	19-38
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	11-99
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	1-77
Итого за завтрак		Калорийность-569, Белки-25, Жиры-34, Углеводы-45, ВитаминА-418, ВитаминС-9, Кальций-279, Фосфор-401, Железо-3	70-69
<u>завтрак2</u>			
80	Горячий бутерброд с рыбой	Калорийность-124, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-26, ВитаминА-49, Кальций-123, Фосфор-140, Железо-1	21-47
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	3-15
200	Бананы	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	31
Итого за завтрак2		Калорийность-378, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-83, ВитаминА-49, ВитаминС-22, Кальций-155, Фосфор-204, Железо-3	55-62
<u>обед</u>			
100	Салат из свеклы с чесноком	Калорийность-129, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8, ВитаминС-9, Кальций-35, Фосфор-40, Железо-1	4-75
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	21-7
100	Рыба припущенная	Калорийность-92, Белки-19, Жиры-1, Углеводы-1, ВитаминА-12, ВитаминС-5, Кальций-54, Фосфор-296, Железо-1	87-31
200	Рис с овощами	Калорийность-256, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-42, ВитаминА-32, ВитаминС-4, Кальций-17, Фосфор-127, Железо-1	17-9
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-200, Кальций-12, Фосфор-3, Железо-1	6-68
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	4-2
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	4-43

Итого за обед		Калорийность-942, Белки-43, Жиры-27, Углеводы-128, ВитаминА-54, ВитаминС-248, Кальций-238, Фосфор-726, Железо-9	146-97
<u>ужин2</u>			
200	Йогурт	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы- 29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	23-7
40	Печенье	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы- 29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1	6-11
Итого за ужин2		Калорийность-343, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-58, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-234, Фосфор-206, Железо-1	29-81
<u>ужин</u>			
100	Помидоры свежие	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Фосфор-13	14-7
	Овощи		
120	фаршированные мясом и рисом	Калорийность-147, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-9, ВитаминС-169, Кальций-15, Фосфор-123, Железо-2	53-37
200	Картофельное пюре	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы- 12, ВитаминА-26, ВитаминС-38, Кальций-56, Фосфор-139, Железо-2	17-33
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	28-01
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы- 31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	4-2
50	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы- 20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	4-33
Итого за ужин		Калорийность-655, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-99, ВитаминА-26, ВитаминС-228, Кальций-155, Фосфор-432, Железо-7	121-94
Итого за		Калорийность-2 887, Белки-118, Жиры-94, Углеводы-413, ВитаминА-567, ВитаминС-508, Кальций-1 061, Фосфор-1 969, Железо-23	425-03



Директор _____ (И.И. В.М.)

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.