

(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 гречневая на молоке</i>	Калорийность-256, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-34, Витамина-47, ВитаминС-2, Кальций-169, Фосфор-240, Железо-3	17-82
50	<i>Бутерброд с маслом</i>	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, Витамина-60, Кальций-10, Фосфор-27	16-02
200	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, Витамина-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	11-77
40	<i>Сырки глазированные</i>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Витамина-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	60
15	<i>Хлеб ржаной 20гр</i>	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-3	1-59
Итого за завтрак		Калорийность-642, Белки-21, Жиры-30, Углеводы-74, Витамина-227, ВитаминС-8, Кальций-329, Фосфор-450, Железо-5	107-2
<u>завтрак2</u>			
80	<i>Бутерброд пикантный</i>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, Витамина-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	26-34
200	<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	3-44
200	<i>Бананы</i>	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	35
Итого за завтрак2		Калорийность-399, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-70, Витамина-15, ВитаминС-22, Кальций-249, Фосфор-216, Железо-3	64-78
<u>обед</u>			
100	<i>Салат из свежих огурцов</i>	Калорийность-102, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2, ВитаминС-7, Кальций-16, Фосфор-28	13-7
250	<i>Борщ из свежей капусты и картофеля</i>	Калорийность-169, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-12, Витамина-10, ВитаминС-18, Кальций-88, Фосфор-117, Железо-2	22-19
120	<i>Котлеты по-сербски</i>	Калорийность-335, Белки-21, Жиры-28, Углеводы-4, Витамина-88, ВитаминС-2, Кальций-26, Фосфор-213, Железо-2	56-44
250	<i>Макароны отварные</i>	Калорийность-317, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-60, Витамина-45, Кальций-19, Фосфор-77, Железо-1	12-63
200	<i>Компот из кураги</i>	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-1, Кальций-32, Фосфор-29, Железо-1	6-77
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	3-75
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1	4-23
Итого за обед		Калорийность-1 197, Белки-47, Жиры-56, Углеводы-135, Витамина-143, ВитаминС-28, Кальций-205, Фосфор-577, Железо-8	119-71

ужин2

200 Йогурт	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминA-20, ВитаминC-1, Кальций-224, Фосфор-172	29-39
40 Пряник	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20	6-72

Итого за ужин2	Калорийность-326, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-59, ВитаминA-20, ВитаминC-1, Кальций-228, Фосфор-192	36-11
-----------------------	---	--------------

ужин

100 Перец болгарский	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминC-25, Кальций-14, Фосфор-26, Железо-1	19-95
400 Жаркое по-домашнему	Калорийность-476, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-19, ВитаминC-51, Кальций-36, Фосфор-353, Железо-5	124-98
200 Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминC-8, Кальций-40, Фосфор-36	21
200 Мандарины	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-7	46
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-840, Белки-40, Жиры-32, Углеводы-95, ВитаминC-84, Кальций-119, Фосфор-511, Железо-9	219-68
----------------------	--	---------------

Итого за	Калорийность-3 404, Белки-126, Жиры-132, Углеводы-433, ВитаминA-405, ВитаминC-143, Кальций-1 130, Фосфор-1 946, Железо-25	547-48
-----------------	---	---------------



Директор Федерального центра по надзору в сфере здравоохранения и социального развития В.М.

Зав. производством

Кардова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.