

(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
200	Каша гречневая на молоке	Калорийность-256, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-34, ВитаминА-47, ВитаминС-2, Кальций-169, Фосфор-240, Железо-3	17-82
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	16-02
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	11-77
40	Сырки глазированные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	60
15	Хлеб ржаной 20гр	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	Бутерброд пикантный	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	26-34
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	3-44
200	Бананы	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	Салат из свежих огурцов	Калорийность-102, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2, ВитаминС-7, Кальций-16, Фосфор-28	13-7
250	Борщ из свежей капусты и картофеля	Калорийность-169, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-12, ВитаминА-10, ВитаминС-18, Кальций-88, Фосфор-117, Железо-2	22-19
120	Котлеты по-сербски	Калорийность-335, Белки-21, Жиры-28, Углеводы-4, ВитаминА-88, ВитаминС-2, Кальций-26, Фосфор-213, Железо-2	56-44
250	Макароны отварные	Калорийность-317, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-60, ВитаминА-45, Кальций-19, Фосфор-77, Железо-1	12-63
200	Компот из кураги	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-1, Кальций-32, Фосфор-29, Железо-1	6-77
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-1 197, 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, ВитаминА-20, ВитаминС-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, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-228, Фосфор-192	36-11

ужин

100	Перец болгарский	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Кальций-14, Фосфор-26, Железо-1	19-95
400	Жаркое по-домашнему	Калорийность-476, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-19, ВитаминС-51, Кальций-36, Фосфор-353, Железо-5	124-98
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-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, ВитаминС-84, Кальций-119, Фосфор-511, Железо-9	219-68
Итого за		Калорийность-3 404, Белки-126, Жиры-132, Углеводы-433, ВитаминА-405, ВитаминС-143, Кальций-1 130, Фосфор-1 946, Железо-25	547-48



Директор: Велкин В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.