

(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
205	Каша "Дружба" молочная	Калорийность-202, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминаА-40, ВитаминС-1, Кальций-128, Фосфор-141, Железо-1	19-56
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминаА-60, Кальций-10, Фосфор-27	21-51
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминаА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	14-04
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	1-83
Итого за завтрак		Калорийность-534, Белки-13, Жиры-23, Углеводы-70, ВитаминаА-120, ВитаминС-9, Кальций-268, Фосфор-276, Железо-2	56-94
<u>завтрак2</u>			
56	Мини рулет		39-78
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	2-06
200	Мандарины	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-7	44
Итого за завтрак2		Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-27, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	85-84
<u>обед</u>			
100	Салат из свежих помидор и огурцов	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3, ВитаминС-16, Кальций-16, Фосфор-30, Железо-1	14-93
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-22, ВитаминаА-20, ВитаминС-14, Кальций-78, Фосфор-164, Железо-3	28-43
100	Котлеты по-сербски	Калорийность-279, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-3, ВитаминаА-74, ВитаминС-2, Кальций-22, Фосфор-177, Железо-2	48-52
200	Макароны отварные	Калорийность-254, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48, ВитаминаА-36, Кальций-15, Фосфор-62, Железо-1	14-4
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-200, Кальций-12, Фосфор-3, Железо-1	6-75
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	4-57
Итого за обед		Калорийность-1 153, Белки-48, Жиры-47, Углеводы-144, ВитаминаА-130, ВитаминС-232, Кальций-173, Фосфор-578, Железо-11	121-8
<u>ужин2</u>			
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	18-31

75	Булочка "Дорожная"	Калорийность-306, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-44, ВитаминА-56, Кальций-35, Фосфор-67, Железо-1	19-94
Итого за ужин2		Калорийность-416, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-69, ВитаминА-56, ВитаминС-8, Кальций-75, Фосфор-103, Железо-1	38-25
<u>ужин</u>			
100	Перец болгарский	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Кальций-14, Фосфор-26, Железо-1	30-6
100	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-204, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-4, ВитаминА-19, ВитаминС-4, Кальций-103, Фосфор-311, Железо-1	54-26
200	Картофель запечённый из отварного	Калорийность-448, Белки-6, Жиры-25, Углеводы-49, ВитаминС-60, Кальций-30, Фосфор-175, Железо-3	14-05
200	Компот сборный	Калорийность-128, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-14	9-52
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-1 055, Белки-35, Жиры-39, Углеводы-138, ВитаминА-19, ВитаминС-94, Кальций-189, Фосфор-647, Железо-8	116-96
Итого за		Калорийность-3 242, Белки-105, Жиры-121, Углеводы-448, ВитаминА-325, ВитаминС-343, Кальций-717, Фосфор-1 612, Железо-23	419-79



Директор

Великий В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.