

(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 рисовая молочная жидкая</i>	Калорийность-279, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-47, ВитаминC-1, Кальций-37, Фосфор-56, Железо-1	17-12
65	<i>Бутерброд с сыром</i>	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, Витамина-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	27-52
200	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, Витамина-20, ВитаминC-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	12-75
20	<i>Хлеб ржаной 20гр</i>	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминC-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-11
Итого за завтрак		Калорийность-648, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-89, Витамина-102, ВитаминC-9, Кальций-376, Фосфор-310, Железо-3	59-5
<u>завтрак2</u>			
80	<i>Горячий бутерброд с рыбой</i>	Калорийность-124, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-26, Витамина-49, Кальций-123, Фосфор-140, Железо-1	34-55
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	1-85
200	<i>Яблоки</i>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминC-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	29
Итого за завтрак2		Калорийность-270, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-66, Витамина-49, ВитаминC-20, Кальций-167, Фосфор-170, Железо-6	65-4
<u>обед</u>			
100	<i>Салат из свежих помидор и огурцов</i>	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3, ВитаминC-16, Кальций-16, Фосфор-30, Железо-1	14-4
250	<i>Уха рыбакская</i>	Калорийность-135, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-15, Витамина-21, ВитаминC-21, Кальций-62, Фосфор-127, Железо-1	24-49
100	<i>Птица запеченная</i>	Калорийность-331, Белки-25, Жиры-25, Витамина-54, ВитаминC-3, Кальций-19, Фосфор-216, Железо-2	46-09
200	<i>Картофель отварной в молоке</i>	Калорийность-229, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39, Витамина-26, ВитаминC-42, Кальций-59, Фосфор-155, Железо-2	16-54
200	<i>Напиток из ягод*</i>	Калорийность-89, Углеводы-21, ВитаминC-40, Кальций-8, Фосфор-7	8-13
64	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	4-8
50	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	5-29
Итого за обед		Калорийность-1 086, Белки-48, Жиры-42, Углеводы-126, Витамина-101, ВитаминC-122, Кальций-194, Фосфор-677, Железо-9	119-74
<u>ужин2</u>			

200	Йогурт	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, Витамина-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	29-7
40	Печенье	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1	7-68
Итого за ужин2		Калорийность-343, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-58, Витамина-20, ВитаминС-1, Кальций-234, Фосфор-206, Железо-1	37-38
<u>ужин</u>			
100	Салат "Зимний"	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	28-54
120/30	Тефтели из говядины	Калорийность-324, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-17, Витамина-40, ВитаминС-4, Кальций-70, Фосфор-224, Железо-3	76-24
200	Рагу из овощей	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17, Витамина-32, ВитаминС-34, Кальций-41, Фосфор-81, Железо-1	24-96
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	22-25
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	4-8
50	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	5
Итого за ужин		Калорийность-960, Белки-32, Жиры-38, Углеводы-120, Витамина-72, ВитаминС-84, Кальций-231, Фосфор-494, Железо-8	161-79
Итого за		Калорийность-3 307, Белки-123, Жиры-123, Углеводы-459, Витамина-344, ВитаминС-236, Кальций-1 202, Фосфор-1 857, Железо-27	443-81



Документ
изготовлен
Министерством
здравоохранения и социального развития
Российской Федерации
по форме, установленной
приказом Министерства здравоохранения и социального развития
Российской Федерации от 20.02.2004 № 144н
оформления документов, подаваемых в органы государственного управления по вопросам здравоохранения и социальной защиты населения

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.