

(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 | 49-45 |
| 50 | Бутерброд с маслом | Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27 | 14-39 |
| 200 | Кофейный напиток с молоком | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77 | 12-13 |
| 20 | Хлеб ржаной 20гр | Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5 | 1-66 |
| Итого за завтрак | | Калорийность-569, Белки-25, Жиры-34, Углеводы-45, ВитаминА-418, ВитаминС-9, Кальций-279, Фосфор-401, Железо-3 | 77-63 |
| <u>завтрак2</u> | | | |
| 150/20 | Пудинг творожный запеченный | Калорийность-277, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27, ВитаминА-79, ВитаминС-1, Кальций-197, Фосфор-276, Железо-1 | 58-74 |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром | Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1 | 3-64 |
| 200 | Бананы | Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1 | 36-6 |
| Итого за завтрак2 | | Калорийность-531, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-84, ВитаминА-79, ВитаминС-23, Кальций-229, Фосфор-340, Железо-3 | 98-98 |
| <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 | 5-31 |
| 250 | Суп сырный* | Калорийность-190, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, ВитаминА-73, ВитаминС-14, Кальций-193, Фосфор-186, Железо-1 | 26-31 |
| 100 | Рыба запеченная | Калорийность-237, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-4, ВитаминА-59, ВитаминС-4, Кальций-93, Фосфор-249, Железо-1 | 40-41 |
| 200 | Рис отварной | Калорийность-273, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45, Кальций-7, Фосфор-94, Железо-1 | 15-57 |
| 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 | 3-9 |
| 50 | Хлеб ржаной | Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2 | 4-14 |
| Итого за обед | | Калорийность-1 163, Белки-47, Жиры-46, Углеводы-137, ВитаминА-132, ВитаминС-227, Кальций-370, Фосфор-714, Железо-8 | 102-39 |

ужин2

| | | | |
|--|---------------------------------------|---|---------------|
| 195 | Йогурт | Калорийность-176, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-28, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-218, Фосфор-168 | 21-44 |
| 40 | Печенье | Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1 | 6-7 |
| Итого за ужин2 | | Калорийность-339, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-57, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-228, Фосфор-202, Железо-1 | 28-14 |
| <p style="text-align: center;"><u>ужин</u></p> | | | |
| 100 | Помидоры свежие | Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Фосфор-13 | 25-73 |
| 300 | Запеканка картофельная с мясом | Калорийность-301, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-18, ВитаминА-26, ВитаминС-12, Кальций-31, Фосфор-229, Железо-4 | 78-32 |
| 200 | Сок фруктовый | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36 | 29 |
| 64 | Хлеб пшеничный | Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1 | 3-9 |
| 50 | Хлеб ржаной(в) | Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2 | 4 |
| Итого за ужин | | Калорийность-673, Белки-32, Жиры-18, Углеводы-96, ВитаминА-26, ВитаминС-33, Кальций-115, Фосфор-399, Железо-7 | 140-95 |
| Итого за | | Калорийность-3 275, Белки-121, Жиры-113, Углеводы-419, ВитаминА-675, ВитаминС-293, Кальций-1 221, Фосфор-2 056, Железо-22 | 448-09 |



Директор _____ В.М.

Зав. производством _____

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор _____

Шефер Е.А.