

(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	16-48
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	15-63
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	11-21
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	1-57
Итого за завтрак		Калорийность-588, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-76, ВитаминА-127, ВитаминС-10, Кальций-309, Фосфор-375, Железо-4	44-89
<u>завтрак2</u>			
80	Бутерброд пикантный	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	21-9
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	3-42
200	Бананы	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	25-46
Итого за завтрак2		Калорийность-399, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-70, ВитаминА-15, ВитаминС-22, Кальций-249, Фосфор-216, Железо-3	50-78
<u>обед</u>			
100	Салат из свежих огурцов	Калорийность-102, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2, ВитаминС-7, Кальций-16, Фосфор-28	11-5
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	20-16
100/30	Оладьи из печени	Калорийность-339, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-17, ВитаминА-8 229, ВитаминС-33, Кальций-23, Фосфор-348, Железо-7	44-23
200	Макароны отварные	Калорийность-147, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-22, Кальций-13, Фосфор-55, Железо-1	11-11
200	Компот из кураги	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-32, Фосфор-26, Железо-1	7-75
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	3-3
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	3-93
Итого за обед		Калорийность-1 112, Белки-43, Жиры-43, Углеводы-129, ВитаминА-8 239, ВитаминС-58, Кальций-204, Фосфор-723, Железо-14	101-98
<u>ужин2</u>			

185	<i>Йогурт</i>	Калорийность-167, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-26, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-207, Фосфор-159	21-31
100	<i>Снек</i>	Калорийность-245, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-24	23
Итого за ужин2		Калорийность-412, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-50, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-207, Фосфор-159	44-31
<u>ужин</u>			
90	<i>Перец болгарский</i>	Калорийность-22, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминС-23, Кальций-13, Фосфор-23, Железо-1	22-5
300	<i>Жаркое по-домашнему</i>	Калорийность-357, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-14, ВитаминС-39, Кальций-27, Фосфор-265, Железо-4	91-25
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	25-54
64	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	3-3
50	<i>Хлеб ржаной(в)</i>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	3-56
Итого за ужин		Калорийность-766, Белки-33, Жиры-26, Углеводы-98, ВитаминС-70, Кальций-119, Фосфор-452, Железо-8	146-15
Итого за		Калорийность-3 277, Белки-114, Жиры-120, Углеводы-423, ВитаминА-8 400, ВитаминС-161, Кальций-1 088, Фосфор-1 925, Железо-29	388-11



Директор

Великий В.М.

продовольствия

Зав.

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.