

(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 рисовая молочная жидкая	Калорийность-279, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-47, ВитаминС-1, Кальций-37, Фосфор-56, Железо-1	16-82
65	Бутерброд с сыром	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	22-85
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	2-02
Итого за завтрак		Калорийность-559, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-85, ВитаминА-82, ВитаминС-1, Кальций-258, Фосфор-210, Железо-3	41-69
<u>завтрак2</u>			
70	Горячий бутерброд с курочкой	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминА-39, ВитаминС-2, Кальций-128, Фосфор-120, Железо-1	23-5
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	3-47
100	Апельсин	Калорийность-13, Углеводы-2, ВитаминС-30, Кальций-17, Фосфор-12	13-55
Итого за завтрак2		Калорийность-268, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-39, ВитаминА-39, ВитаминС-34, Кальций-161, Фосфор-140, Железо-2	40-52
<u>обед</u>			
10	Салат из белокочанной капусты с огурцами и помидорами	Калорийность-8, Жиры-1, ВитаминА-2, ВитаминС-3, Кальций-4, Фосфор-4	10-87
250	Уха рыбацкая	Калорийность-135, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминА-21, ВитаминС-21, Кальций-62, Фосфор-127, Железо-1	26-97
80	Птица запеченная	Калорийность-265, Белки-20, Жиры-20, ВитаминА-43, ВитаминС-2, Кальций-15, Фосфор-173, Железо-1	36-14
200	Картофель запеченный из отварного	Калорийность-448, Белки-6, Жиры-25, Углеводы-49, ВитаминС-60, Кальций-30, Фосфор-175, Железо-3	14-7
200	Напиток из ягод*	Калорийность-85, Углеводы-21, ВитаминА-20, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7	6-76
58	Хлеб пшеничный	Калорийность-160, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33, Кальций-14, Фосфор-44, Железо-1	3-03
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7, Кальций-7, Фосфор-40, Железо-1	1-55
Итого за обед		Калорийность-1 136, Белки-40, Жиры-52, Углеводы-125, ВитаминА-86, ВитаминС-126, Кальций-140, Фосфор-570, Железо-7	100-02
<u>ужин2</u>			

200	Молоко кипяченое	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-3, Кальций-240, Фосфор-180	16
32	Печенье	Калорийность-130, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-23, Кальций-8, Фосфор-27	5-04
Итого за ужин2		Калорийность-246, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-32, ВитаминС-3, Кальций-248, Фосфор-207	21-04
<u>ужин</u>			
70	Перец болгарский	Калорийность-17, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминС-18, Кальций-10, Фосфор-18, Железо-1	17-6
70/30	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-220, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-11, ВитаминА-35, ВитаминС-3, Кальций-55, Фосфор-146, Железо-2	34-9
200	Макароны отварные	Калорийность-147, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-22, Кальций-13, Фосфор-55, Железо-1	10-06
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	26
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	3-3
Итого за ужин		Калорийность-670, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-97, ВитаминА-35, ВитаминС-29, Кальций-133, Фосфор-304, Железо-5	91-86
Итого за		Калорийность-2 879, Белки-96, Жиры-107, Углеводы-378, ВитаминА-242, ВитаминС-193, Кальций-940, Фосфор-1 431, Железо-17	295-13



Директор Исмаилов В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.