

(Меню школы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	---	-------------------------

завтрак

195	Омлет натуральный	Калорийность-255, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, ВитаминA-339, ВитаминC-1, Кальций-154, Фосфор-292, Железо-3	37-71
70	Бутерброд с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	15-32
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминA-19, ВитаминC-1, Кальций-108, Фосфор-77	12-41
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминC-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-12
Итого за завтрак			67-56

завтрак2

150/20	Запеканка из творога с повидлом	Калорийность-310, Белки-32, Жиры-9, Углеводы-25, Витамина-65, ВитаминC-1, Кальций-275, Фосфор-347, Железо-1	64-52
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, Витамина-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1	5-8
200	Бананы	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминC-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	35-46
Итого за завтрак2			105-78

обед

100	Винегрет овощной	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминC-10, Кальций-23, Фосфор-43, Железо-1	8-35
250	Рассольник ленинградский	Калорийность-226, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-24, Витамина-26, ВитаминC-17, Кальций-76, Фосфор-177, Железо-2	30-37
450	Плов из отварной птицы	Калорийность-664, Белки-42, Жиры-19, Углеводы-83, Витамина-8, ВитаминC-6, Кальций-40, Фосфор-416, Железо-3	90-67
200	Напиток из ягод*	Калорийность-89, Углеводы-21, ВитаминC-40, Кальций-8, Фосфор-7	8-15
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	4-82
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	5-31
Итого за обед			147-67

ужин2

200	Кефир	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминA-44, ВитаминC-1, Кальций-240, Фосфор-180	20-19
40	Пряник	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20	9

Итого за ужин	Калорийность-266, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-43, ВитаминA-44, ВитаминC-1, Кальций-244, Фосфор-200	29-19
ужин		
100 Помидоры свежие	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминC-13, Кальций-7, Фосфор-13	15-23
120 Рыба запеченная	Калорийность-284, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-5, ВитаминA-71, ВитаминC-5, Кальций-112, Фосфор-299, Железо-1	87-38
250 Картофельное пюре	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15, ВитаминA-33, ВитаминC-48, Кальций-70, Фосфор-173, Железо-2	21-3
200 Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминC-8, Кальций-40, Фосфор-36	24-39
64 Хлеб пшеничный	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	4-82
50 Хлеб ржаной(в)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	5-05
Итого за ужин	Калорийность-826, Белки-41, Жиры-27, Углеводы-98, Витамина-104, ВитаминC-74, Кальций-266, Фосфор-642, Железо-6	158-17
Итого за	Калорийность-3 480, Белки-171, Жиры-112, Углеводы-472, Витамина-615, ВитаминC-178, Кальций-1 318, Фосфор-2 474, Железо-22	508-37



Директор по производству и снабжению

Шеффер В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шеффер Е.А.