

(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	19-07
65	Бутерброд с сыром	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	28-98
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	12-48
15	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-3	1-59
Итого за завтрак		Калорийность-639, Белки-18, Жиры-26, Углеводы-87, ВитаминА-102, ВитаминС-7, Кальций-374, Фосфор-308, Железо-3	62-12
<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	62-81
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	2-1
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	26
Итого за завтрак2		Калорийность-423, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-67, ВитаминА-79, ВитаминС-21, Кальций-241, Фосфор-306, Железо-6	90-91
<u>обед</u>			
100	Салат из свежих помидор и огурцов	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3, ВитаминС-16, Кальций-16, Фосфор-30, Железо-1	23
250	Уха рыбацкая	Калорийность-135, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминА-21, ВитаминС-21, Кальций-62, Фосфор-127, Железо-1	30-74
80	Птица запеченная	Калорийность-265, Белки-20, Жиры-20, ВитаминА-43, ВитаминС-2, Кальций-15, Фосфор-173, Железо-1	36-02
200	Картофель отварной в молоке	Калорийность-229, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39, ВитаминА-26, ВитаминС-42, Кальций-59, Фосфор-155, Железо-2	21-84
200	Напиток из ягод*	Калорийность-85, Углеводы-21, ВитаминА-20, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7	7-45
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	3-75
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1	4-23
Итого за обед		Калорийность-967, Белки-42, Жиры-35, Углеводы-115, ВитаминА-110, ВитаминС-121, Кальций-184, Фосфор-605, Железо-7	127-03
<u>ужин2</u>			

200	Снежок	Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	29-55
40	Пряник	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20	6-41
	Итого за ужин2	Калорийность-304, Белки-30, Жиры-38, Углеводы-36, ВитаминС-1, Кальций-304, Фосфор-452, Железо-1	35-96
ужин			
50	Огурцы консервированные	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-3, Кальций-12, Фосфор-12	12
100/30	Тефтели из говядины	Калорийность-281, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-15, ВитаминаА-35, ВитаминС-4, Кальций-61, Фосфор-194, Железо-2	65-98
200	Рагу из овощей	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17, ВитаминаА-32, ВитаминС-34, Кальций-41, Фосфор-81, Железо-1	37-88
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	22
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	3-75
40	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Кальций-19, Фосфор-63, Железо-2	4
	Итого за ужин	Калорийность-734, Белки-27, Жиры-25, Углеводы-98, ВитаминаА-67, ВитаминС-49, Кальций-183, Фосфор-419, Железо-6	145-61
	Итого за	Калорийность-3 067, Белки-122, Жиры-132, Углеводы-403, ВитаминА-358, ВитаминС-199, Кальций-1 286, Фосфор-2 090, Железо-23	461-63



Директор В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.