

(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
205	Каша ячневая молочная	Калорийность-254, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-39, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Кальций-157, Фосфор-246, Железо-1	14-4
65	Бутерброд с сыром	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	22-93
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	11-25
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	1-6
Итого за завтрак		Калорийность-623, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-81, ВитаминА-142, ВитаминС-9, Кальций-496, Фосфор-500, Железо-3	50-18
<u>завтрак2</u>			
75	Бутерброд пикантный с помидором	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	17-88
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	3-59
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	24
Итого за завтрак2		Калорийность-301, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-48, ВитаминА-15, ВитаминС-22, Кальций-265, Фосфор-182, Железо-6	45-47
<u>обед</u>			
100	Салат из капусты белокочанной	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	4-5
250	Свекольник	Калорийность-209, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-20, ВитаминА-30, ВитаминС-18, Кальций-91, Фосфор-141, Железо-3	22-18
100	Отбивная из куриного филе	Калорийность-279, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-3, ВитаминА-74, ВитаминС-2, Кальций-22, Фосфор-177, Железо-2	50-93
200	Картофель отварной	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-32, ВитаминС-36, Кальций-20, Фосфор-106, Железо-2	13-87
200	Напиток из ягод*	Калорийность-85, Углеводы-21, ВитаминА-20, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7	6-76
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	3-4
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	4
Итого за обед		Калорийность-1 122, Белки-41, Жиры-48, Углеводы-139, ВитаминА-156, ВитаминС-134, Кальций-216, Фосфор-612, Железо-11	105-64

ужин2

200	Йогурт	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	22-07
40	Печенье	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1	6-2
Итого за ужин2		Калорийность-343, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-58, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-234, Фосфор-206, Железо-1	28-27
<p style="text-align: center;"><u>ужин</u></p>			
70	Огурцы консервированные	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1, ВитаминС-4, Кальций-16, Фосфор-17	21-56
300	Жаркое по-домашнему	Калорийность-357, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-14, ВитаминС-39, Кальций-27, Фосфор-265, Железо-4	75-42
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	28-49
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	3-4
50	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	3-67
Итого за ужин		Калорийность-753, Белки-33, Жиры-26, Углеводы-96, ВитаминС-51, Кальций-122, Фосфор-446, Железо-7	132-54
Итого за		Калорийность-3 142, Белки-111, Жиры-115, Углеводы-422, ВитаминА-333, ВитаминС-217, Кальций-1 333, Фосфор-1 946, Железо-28	362-1



Директор _____ В.М.

Зав. производством _____

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор _____

Шефер Е.А.