

(Меню школы)

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

завтрак

200	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-279, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-47, ВитаминC-1, Кальций-37, Фосфор-56, Железо-1	16-18
65	Бутерброд с сыром	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминA-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	26-99
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминA-20, ВитаминC-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	11-77
110	Йогурт 110гр	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминA-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	45
15	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминC-5, Кальций-5, Фосфор-3	1-59
Итого за завтрак		Калорийность-702, Белки-23, Жиры-31, Углеводы-87, ВитаминA-202, ВитаминC-7, Кальций-396, Фосфор-385, Железо-4	101-53

завтрак2

150/20	Пудинг творожный запеченный	Калорийность-277, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27, ВитаминA-79, ВитаминC-1, Кальций-197, Фосфор-276, Железо-1	65-05
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	1-64
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминC-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	29-46
Итого за завтрак2		Калорийность-423, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-67, ВитаминA-79, ВитаминC-21, Кальций-241, Фосфор-306, Железо-6	96-15

обед

100	Салат из свежих помидор и огурцов	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3, ВитаминC-16, Кальций-16, Фосфор-30, Железо-1	14-38
250	Уха рыбакская	Калорийность-135, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминA-21, ВитаминC-21, Кальций-62, Фосфор-127, Железо-1	23-39
100	Птица запеченная	Калорийность-331, Белки-25, Жиры-25, ВитаминA-54, ВитаминC-3, Кальций-19, Фосфор-216, Железо-2	44-96
250	Картофель отварной в молоке	Калорийность-287, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-49, ВитаминA-33, ВитаминC-53, Кальций-74, Фосфор-193, Железо-2	20-63
200	Напиток из ягод*	Калорийность-89, Углеводы-21, ВитаминC-40, Кальций-8, Фосфор-7	7-48
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-1095, Белки-48, Жиры-42, Углеводы-125, ВитаминA-108, ВитаминC-133, Кальций-203, Фосфор-686, Железо-8	118-82

ужин2**200 Снекок**Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36,
Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-
432, Железо-1**29-39****40 Печенье**Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-
29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1**6-8****Итого за ужин2**Калорийность-321, Белки-31, Жиры-40,
Углеводы-35, ВитаминС-1, Кальций-310,
Фосфор-466, Железо-2**36-19****ужин****100 Огурцы
консервированные**Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2,
ВитаминС-5, Кальций-23, Фосфор-24, Железо-1**21-08****120/30 Тефтели из говядины**Калорийность-324, Белки-18, Жиры-20,
Углеводы-17, Витамина-40, ВитаминС-4,
Кальций-70, Фосфор-224, Железо-3**66-88****250 Рагу из овощей**Калорийность-172, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-
22, Витамина-40, ВитаминС-43, Кальций-52,
Фосфор-101, Железо-2**39-2****200 Сок фруктовый**Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25,
ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36**21****200 Бананы**Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-
42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56,
Железо-1**35****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-1 009, Белки-34, Жиры-30,
Углеводы-148, Витамина-80, ВитаминС-80,
Кальций-230, Фосфор-537, Железо-10**190-91****Итого за**Калорийность-3 550, Белки-141, Жиры-151,
Углеводы-462, Витамина-469, ВитаминС-242,
Кальций-1 380, Фосфор-2 380, Железо-30**543-6**

Директор ГБУЗ ЧРЗО им. А.Н. Николаева

Чепиков В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.