

(Меню школы)

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

завтрак

205	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-257, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37, Витамина-42, ВитаминС-1, Кальций-147, Фосфор-196, Железо-1	16-65
70	Бутерброд с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	14-33
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, Витамина-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	12-75
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-11
Итого за завтрак		Калорийность-532, Белки-15, Жиры-21, Углеводы-102, Витамина-62, ВитаминС-9, Кальций-289, Фосфор-328, Железо-3	45-84

завтрак2

40	Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Витамина-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	6-2
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, Витамина-60, Кальций-10, Фосфор-27	16-81
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, Витамина-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1	5-84
200	Апельсин	Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-60, Кальций-34, Фосфор-23	35
Итого за завтрак2		Калорийность-343, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-35, Витамина-170, ВитаминС-60, Кальций-125, Фосфор-173, Железо-2	63-85

обед

100	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминС-19, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	17-42
250	Суп сырный*	Калорийность-190, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, Витамина-73, ВитаминС-14, Кальций-193, Фосфор-186, Железо-1	28-92
120/30	Котлеты из птицы	Калорийность-348, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-16, Витамина-64, ВитаминС-3, Кальций-97, Фосфор-224, Железо-2	56-44
250	Макароны отварные	Калорийность-317, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-60, Витамина-45, Кальций-19, Фосфор-77, Железо-1	14-02
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо-2	3-51
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	4-8
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	5-29
Итого за обед		Калорийность-1 285, Белки-52, Жиры-54, Углеводы-165, Витамина-182, ВитаминС-37, Кальций-438, Фосфор-680, Железо-10	130-4

ужин2

200	<i>Йогурт</i>	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	29-33
75	<i>Булочка "Московская"</i>	Калорийность-289, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-46, ВитаминА-55, Кальций-14, Фосфор-55, Железо-1	13-87
	Итого за ужин	Калорийность-469, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-75, ВитаминА-75, ВитаминС-1, Кальций-238, Фосфор-227, Железо-1	43-2
	ужин		
100	<i>Перец болгарский Запеканка</i>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Кальций-14, Фосфор-26, Железо-1	19-95
400	<i>картофельная с мясом</i>	Калорийность-401, Белки-29, Жиры-21, Углеводы-24, ВитаминА-35, ВитаминС-15, Кальций-42, Фосфор-306, Железо-5	159-38
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	22-25
64	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	4-8
50	<i>Хлеб ржаной(в)</i>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	5
	Итого за ужин	Калорийность-786, Белки-39, Жиры-23, Углеводы-104, ВитаминА-35, ВитаминС-48, Кальций-133, Фосфор-489, Железо-9	211-38
	Итого за	Калорийность-3 415, Белки-131, Жиры-129, Углеводы-481, ВитаминА-524, ВитаминС-155, Кальций-1 223, Фосфор-1 897, Железо-25	494-67



Директор по производству Белкин В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.