

(Меню школы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
205	Каша "Дружба" молочная	Калорийность-202, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Кальций-128, Фосфор-141, Железо-1	15-58
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	17-08
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	12-16
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-11
Итого за завтрак		Калорийность-534, Белки-13, Жиры-23, Углеводы-70, ВитаминА-120, ВитаминС-9, Кальций-268, Фосфор-276, Железо-2	46-93
<u>завтрак2</u>			
70	Горячий бутерброд с сайрой	Калорийность-226, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-30, Кальций-191, Фосфор-194, Железо-1	32-19
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	1-83
200	Бананы	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	35-45
Итого за завтрак2		Калорийность-470, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-88, ВитаминА-30, ВитаминС-20, Кальций-219, Фосфор-258, Железо-3	69-47
<u>обед</u>			
100	Салат овощной с зеленым горошком	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	10-98
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-22, ВитаминА-20, ВитаминС-14, Кальций-78, Фосфор-164, Железо-3	25-1
120	Котлеты по-сербски	Калорийность-335, Белки-21, Жиры-28, Углеводы-4, ВитаминА-88, ВитаминС-2, Кальций-26, Фосфор-213, Железо-2	57-03
250	Макароны отварные	Калорийность-317, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-60, ВитаминА-45, Кальций-19, Фосфор-77, Железо-1	14-02
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-200, Кальций-12, Фосфор-3, Железо-1	6-22
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	5-28
Итого за обед		Калорийность-1344, Белки-54, Жиры-58, Углеводы-164, ВитаминА-153, ВитаминС-254, Кальций-208, Фосфор-631, Железо-11	123-43
<u>ужин2</u>			

200 **Молоко кипяченое**

Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-3, Кальций-240, Фосфор-180

17-6

75 **Рулетик с маком**

Калорийность-284, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-47, Витамина-46, Кальций-102, Фосфор-103, Железо-1

18-51

Итого за ужин

Калорийность-400, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-56, Витамина-46, ВитаминС-3, Кальций-342, Фосфор-283, Железо-1

36-11

ужин

100 **Перец болгарский**

Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Кальций-14, Фосфор-26, Железо-1

19-95

120 **Шницель рыбный
натуральный**

Калорийность-245, Белки-22, Жиры-15, Углеводы-5, Витамина-23, ВитаминС-5, Кальций-123, Фосфор-374, Железо-1

79-7

Картофель

250 **запечённый из
отварного**

Калорийность-559, Белки-8, Жиры-31, Углеводы-61, ВитаминС-75, Кальций-38, Фосфор-219, Железо-3

15-57

200 **Сок фруктовый**

Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36

24-39

64 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1

4-8

50 **Хлеб ржаной(в)**

Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2

5

Итого за ужин

Калорийность-1 189, Белки-40, Жиры-48, Углеводы-146, Витамина-23, ВитаминС-113, Кальций-252, Фосфор-776, Железо-8

149-41

Итого за

Калорийность-3 937, Белки-140, Жиры-155, Углеводы-524, Витамина-372, ВитаминС-399, Кальций-1 289, Фосфор-2 224, Железо-25

425-35



Директор
Смирнов В.М.

Зав.
производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.