

(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	16-74
65	Бутерброд с сыром	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	24
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	11-21
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	1-57
Итого за завтрак		Калорийность-648, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-89, ВитаминА-102, ВитаминС-9, Кальций-376, Фосфор-310, Железо-3	53-52
<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	57-1
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	2
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	24
Итого за завтрак2		Калорийность-423, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-67, ВитаминА-79, ВитаминС-21, Кальций-241, Фосфор-306, Железо-6	83-1
<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	13-14
250	Уха рыбацкая	Калорийность-135, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминА-21, ВитаминС-21, Кальций-62, Фосфор-127, Железо-1	26-23
80	Птица запеченная	Калорийность-265, Белки-20, Жиры-20, ВитаминА-43, ВитаминС-2, Кальций-15, Фосфор-173, Железо-1	34-67
200	Макароны отварные	Калорийность-147, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-22, Кальций-13, Фосфор-55, Железо-1	11-14
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	3-3
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	3-93
Итого за обед		Калорийность-960, Белки-43, Жиры-33, Углеводы-114, ВитаминА-84, ВитаминС-79, Кальций-146, Фосфор-541, Железо-7	99-17
<u>ужин2</u>			

200	Снежок	Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	24
100	Снек	Калорийность-245, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-24	23
Итого за ужин2		Калорийность-403, Белки-34, Жиры-50, Углеводы-30, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	47
<u>ужин</u>			
100	Салат из редьки с маслом	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-6, ВитаминС-10, Кальций-31, Фосфор-25, Железо-1	7-2
70/30	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-220, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-11, ВитаминА-35, ВитаминС-3, Кальций-55, Фосфор-146, Железо-2	43-55
200	Рагу из овощей	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17, ВитаминА-32, ВитаминС-34, Кальций-41, Фосфор-81, Железо-1	24-94
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	25-99
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	3-3
50	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	3-56
Итого за ужин		Калорийность-830, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-115, ВитаминА-67, ВитаминС-55, Кальций-206, Фосфор-416, Железо-7	108-54
Итого за		Калорийность-3 264, Белки-128, Жиры-145, Углеводы-415, ВитаминА-332, ВитаминС-165, Кальций-1 269, Фосфор-2 005, Железо-24	391-33



Директор

Великий В.М.

Зав. производством

Зав.

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.