

(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 "Дружба" молочная	Калорийность-202, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Кальций-128, Фосфор-141, Железо-1	14-62
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	14-05
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-534, Белки-13, Жиры-23, Углеводы-70, ВитаминА-120, ВитаминС-9, Кальций-268, Фосфор-276, Железо-2	41-52
<u>завтрак2</u>			
130	Творожок	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	53-33
28	Чоко пай		16
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	2-1
200	Апельсин	Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-60, Кальций-34, Фосфор-23	45-4
Итого за завтрак2		Калорийность-140, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-25, ВитаминА-100, ВитаминС-60, Кальций-68, Фосфор-108, Железо-2	116-83
<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	10-05
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-22, ВитаминА-20, ВитаминС-14, Кальций-78, Фосфор-164, Железо-3	19-47
100	Оладьи из печени по-купецки	Калорийность-339, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-17, ВитаминА-8 229, ВитаминС-33, Кальций-23, Фосфор-348, Железо-7	41-33
200	Макароны отварные	Калорийность-147, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-22, Кальций-13, Фосфор-55, Железо-1	10-1
200	Компот из кураги	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-32, Фосфор-26, Железо-1	7-65
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-1 199, Белки-49, Жиры-43, Углеводы-147, ВитаминА-8 249, ВитаминС-85, Кальций-221, Фосфор-774, Железо-16	96

ужин2

200	Молоко кипяченое	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-3, Кальций-240, Фосфор-180	16
100	Снек	Калорийность-245, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-24	23-5
Итого за ужин2		Калорийность-361, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-33, ВитаминС-3, Кальций-240, Фосфор-180	39-5

ужин

100	Перец болгарский	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Кальций-14, Фосфор-26, Железо-1	23-94
100	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-204, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-4, ВитаминА-19, ВитаминС-4, Кальций-103, Фосфор-311, Железо-1	55-17
200	Картофель запеченый из отварного	Калорийность-448, Белки-6, Жиры-25, Углеводы-49, ВитаминС-60, Кальций-30, Фосфор-175, Железо-3	12-42
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-1 063, Белки-36, Жиры-39, Углеводы-138, ВитаминА-19, ВитаминС-97, Кальций-226, Фосфор-676, Железо-8	127-09
Итого за		Калорийность-3 297, Белки-117, Жиры-130, Углеводы-413, ВитаминА-8 488, ВитаминС-254, Кальций-1 023, Фосфор-2 014, Железо-28	420-94



Директор Великий В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.