

(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	16-26
70	Бутерброд с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	13-96
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, Витамина-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	11-77
130	Творожок	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Витамина-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	58
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-11
Итого за завтрак		Калорийность-595, Белки-20, Жиры-26, Углеводы-102, Витамина-162, ВитаминС-9, Кальций-311, Фосфор-405, Железо-4	102-1

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	16-02
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, Витамина-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1	5-66
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	62-88
--------------------------	--	--------------

обед

100	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминС-19, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	17-14
250	Суп сырный*	Калорийность-190, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, Витамина-73, ВитаминС-14, Кальций-193, Фосфор-186, Железо-1	27-31
120/30	Котлеты из птицы	Калорийность-348, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-16, Витамина-64, ВитаминС-3, Кальций-97, Фосфор-224, Железо-2	49-72
250	Макароны отварные	Калорийность-317, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-60, Витамина-45, Кальций-19, Фосфор-77, Железо-1	13-33
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо-2	3-47
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 **121-06**

200 Кефир

ужин2

Калорийность-120, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-
13, Витамина-44, ВитаминС-1, Кальций-240,
Фосфор-180

20-16

**75 Булочка
"Московская"**

Калорийность-289, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-
46, Витамина-55, Кальций-14, Фосфор-55,
Железо-1

13-26

Итого за ужин2 Калорийность-409, Белки-12, Жиры-15,
Углеводы-59, Витамина-99, ВитаминС-1,
Кальций-254, Фосфор-235, Железо-1 **33-42**

ужин

**100 Перец болгарский
Запеканка**

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

19-95

**450 картофельная с
мясом**

Калорийность-452, Белки-33, Жиры-24,
Углеводы-27, Витамина-39, ВитаминС-17,
Кальций-47, Фосфор-344, Железо-5

158-99

200 Сок фруктовый

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

21

200 Яблоки

Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-
20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22,
Железо-4

29-46

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-931, Белки-44, Жиры-27,
Углеводы-127, Витамина-39, ВитаминС-70,
Кальций-170, Фосфор-549, Железо-13 **239-2**

Итого за Калорийность-3 563, Белки-139, Жиры-140,
Углеводы-488, Витамина-652, ВитаминС-177,
Кальций-1 298, Фосфор-2 042, Железо-30 **558-66**



Директор Государственного бюджетного учреждения здравоохранения Российской Федерации

Белкин В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.