

(Меню школы)

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

завтрак

| | | | |
|-------------------------|---------------------------------|---|--------------|
| 200 | <i>Каша геркулесовая</i> | Калорийность-241, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-31, ВитаминA-42, ВитаминC-1, Кальций-162, Фосфор-254, Железо-2 | 16-82 |
| 65 | <i>Бутерброд с сыром</i> | Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминA-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1 | 27-93 |
| 200 | <i>Какао с молоком</i> | Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминA-20, ВитаминC-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1 | 12-16 |
| 20 | <i>Хлеб ржаной 20гр</i> | Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминC-7, Кальций-7, Фосфор-5 | 2-11 |
| Итого за завтрак | | Калорийность-610, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-73, ВитаминA-144, ВитаминC-9, Кальций-501, Фосфор-508, Железо-4 | 59-02 |

завтрак2

| | | | |
|--------------------------|---|---|--------------|
| 150/20 | <i>Пудинг творожный запеченный</i> | Калорийность-277, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27, ВитаминA-79, ВитаминC-1, Кальций-197, Фосфор-276, Железо-1 | 64-22 |
| 200 | <i>Чай с молоком и сахаром</i> | Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминA-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1 | 5-83 |
| 200 | <i>Бананы</i> | Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминC-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1 | 36-55 |
| Итого за завтрак2 | | Калорийность-533, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-81, ВитаминA-89, ВитаминC-21, Кальций-272, Фосфор-378, Железо-3 | 106-6 |

обед

| | | | |
|----------------------|--|---|---------------|
| 70/30 | <i>Сельдь с луком</i> | Калорийность-219, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-3, Витамина-23, ВитаминC-2, Кальций-63, Фосфор-190, Железо-1 | 32-45 |
| 250 | <i>Щи из квашенной капусты с картофелем</i> | Калорийность-131, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9, Витамина-10, ВитаминC-30, Кальций-90, Фосфор-118, Железо-2 | 30-32 |
| 100 | <i>Птица запеченная</i> | Калорийность-331, Белки-25, Жиры-25, Витамина-54, ВитаминC-3, Кальций-19, Фосфор-216, Железо-2 | 46-44 |
| 250 | <i>Картофельный пудинг</i> | Калорийность-220, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-33, ВитаминC-9, Кальций-48, Фосфор-190, Железо-2 | 18-84 |
| 200 | <i>Компот из кураги</i> | Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминC-1, Кальций-32, Фосфор-29, Железо-1 | 6-82 |
| 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</i> | Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2 | 5-28 |
| Итого за обед | | Калорийность-1 224, Белки-65, Жиры-57, Углеводы-113, Витамина-87, ВитаминC-45, Кальций-282, Фосфор-885, Железо-11 | 144-95 |

ужин2

| | | | |
|-----------------------|--|---|---------------|
| 200 | Йогурт | Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172 | 29-33 |
| 60 | Булочка "Московская" | Калорийность-231, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-36, ВитаминА-44, Кальций-11, Фосфор-44, Железо-1 | 10-42 |
| Итого за ужин2 | | Калорийность-411, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-65, ВитаминА-64, ВитаминС-1, Кальций-235, Фосфор-216, Железо-1 | 39-75 |
| <u>ужин</u> | | | |
| 100 | Салат из белокочанной капусты и огурцов | Калорийность-71, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминС-13, Кальций-34, Фосфор-31, Железо-1 | 9-28 |
| 120/30 | Кнели из говядины | Калорийность-317, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-8, ВитаминА-49, ВитаминС-1, Кальций-79, Фосфор-236, Железо-3 | 121-56 |
| 250 | Рагу из овощей с кабачками | Калорийность-211, Белки-5, Жиры-16, Углеводы-12, ВитаминА-56, ВитаминС-3, Кальций-71, Фосфор-94, Железо-1 | 29-41 |
| 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-960, Белки-34, Жиры-47, Углеводы-99, ВитаминА-105, ВитаминС-25, Кальций-261, Фосфор-518, Железо-8 | 194-44 |
| Итого за | | Калорийность-3 738, Белки-140, Жиры-151, Углеводы-431, ВитаминА-489, ВитаминС-101, Кальций-1 551, Фосфор-2 505, Железо-27 | 544-76 |



Зав.
производством

Кардова Е. Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е. А.