

(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 гречневая на молоке	Калорийность-256, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-34, ВитаминА-47, ВитаминС-2, Кальций-169, Фосфор-240, Железо-3	18-35
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	16-08
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	12-14
40	Сырки глазированные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	60
15	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-3	1-59
Итого за завтрак		Калорийность-642, Белки-21, Жиры-30, Углеводы-74, ВитаминА-227, ВитаминС-8, Кальций-329, Фосфор-450, Железо-5	108-16
<u>завтрак2</u>			
80	Бутерброд пикантный	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	24-57
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	3-48
200	Бананы	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	35-53
Итого за завтрак2		Калорийность-399, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-70, ВитаминА-15, ВитаминС-22, Кальций-249, Фосфор-216, Железо-3	63-58
<u>обед</u>			
100	Салат из свежих огурцов	Калорийность-102, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2, ВитаминС-7, Кальций-16, Фосфор-28	12-12
250	Борщ из свежей капусты и картофеля	Калорийность-169, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-12, ВитаминА-10, ВитаминС-18, Кальций-88, Фосфор-117, Железо-2	21-38
100	Котлеты домашние	Калорийность-288, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-10, ВитаминА-25, Кальций-40, Фосфор-189, Железо-2	62-06
250	Макароны отварные	Калорийность-317, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-60, ВитаминА-45, Кальций-19, Фосфор-77, Железо-1	12-68
200	Компот из кураги	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-1, Кальций-32, Фосфор-29, Железо-1	6-8
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	3-75
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1	4-23
Итого за обед		Калорийность-1 150, Белки-43, Жиры-47, Углеводы-141, ВитаминА-80, ВитаминС-26, Кальций-219, Фосфор-553, Железо-8	123-02

<u>ужин2</u>		
200	Йогурт	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172 23-68
75	Рулетик с маком	Калорийность-284, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-47, ВитаминА-46, Кальций-102, Фосфор-103, Железо-1 22-69
Итого за ужин2		Калорийность-464, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-76, ВитаминА-66, ВитаминС-1, Кальций-326, Фосфор-275, Железо-1 46-37
<u>ужин</u>		
100	Перец болгарский	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Кальций-14, Фосфор-26, Железо-1 18-13
350	Жаркое по-домашнему	Калорийность-417, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-16, ВитаминС-45, Кальций-32, Фосфор-309, Железо-5 110-48
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36 21
150	Яблоки	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-15, Кальций-24, Фосфор-17, Железо-3 21
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1 3-75
40	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Кальций-19, Фосфор-63, Железо-2 3-96
Итого за ужин		Калорийность-820, Белки-36, Жиры-29, Углеводы-100, ВитаминС-93, Кальций-139, Фосфор-484, Железо-12 178-32
Итого за		Калорийность-3 475, Белки-123, Жиры-130, Углеводы-461, ВитаминА-388, ВитаминС-150, Кальций-1 262, Фосфор-1 978, Железо-29 519-45



Директор

Великий В.М.

Зав. производством

[Signature]

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

[Signature]

Шефер Е.А.