

(Меню школы)

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

завтрак

195	Омлет натуральный	Калорийность-255, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, Витамина-339, ВитаминС-1, Кальций-154, Фосфор-292, Железо-3	31-05
70	Бутерброд с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы- 41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	13-96
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы- 14, Витамина-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	6-87
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	1-99
Итого за завтрак			53-87

завтрак2

80	Бутерброд пикантный	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы- 13, Витамина-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	23-17
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	1-85
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы- 20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	29
Итого за завтрак2			54-02

обед

100	Салат из свежих томатов и огурцов	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3, ВитаминС-16, Кальций-16, Фосфор-30, Железо-1	14-07
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-9, Углеводы- 22, Витамина-20, ВитаминС-14, Кальций-78, Фосфор-164, Железо-3	24-81
400	Плов из отварной птицы	Калорийность-590, Белки-37, Жиры-17, Углеводы-73, Витамина-7, ВитаминС-6, Кальций-36, Фосфор-370, Железо-3	80-57
200	Напиток из ягод*	Калорийность-89, Углеводы-21, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7	8-13
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			137-67
Итого за			245-56



Директорат
Библиотечного центра им. А.Н. Бакулева

Шеффер В.М.

Зав.
производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шеффер Е.А.