

(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 манная молочная жидкая	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Кальций-135, Фосфор-123	13-34
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	14-07
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	10-35
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	1-66
Итого за завтрак		Калорийность-534, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-73, ВитаминА-120, ВитаминС-9, Кальций-260, Фосфор-232	39-42
<u>завтрак2</u>			
70	Горячий бутерброд с курочкой	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминА-39, ВитаминС-2, Кальций-128, Фосфор-120, Железо-1	23-24
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	2-1
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	24-6
Итого за завтрак2		Калорийность-339, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-62, ВитаминА-39, ВитаминС-22, Кальций-172, Фосфор-150, Железо-6	49-94
<u>обед</u>			
100	Салат из свежих помидор с перцем	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-4, ВитаминС-58, Кальций-21, Фосфор-22, Железо-1	27-89
250	Суп картофельный с фасолью	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, ВитаминС-1, Кальций-82, Фосфор-258, Железо-2	23-63
100	Котлеты из говядины	Калорийность-242, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-8, ВитаминА-32, Кальций-37, Фосфор-151, Железо-2	52-67
200	Картофель тушеный	Калорийность-238, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-20, ВитаминА-26, ВитаминС-10, Кальций-88, Фосфор-140, Железо-1	17-46
200	Компот из кураги	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-32, Фосфор-26, Железо-1	7-75
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	3-9
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	4-14
Итого за обед		Калорийность-1 046, Белки-30, Жиры-48, Углеводы-122, ВитаминА-58, ВитаминС-69, Кальций-292, Фосфор-746, Железо-10	137-44

<u>ужин2</u>		
200	Снежок	21-33
	Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	
75	Булочка с кунжутом	19-72
	Калорийность-284, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-47, ВитаминА-46, Кальций-102, Фосфор-103, Железо-1	
Итого за ужин2		41-05
	Калорийность-442, Белки-35, Жиры-48, Углеводы-53, ВитаминА-46, ВитаминС-1, Кальций-402, Фосфор-535, Железо-2	
<u>ужин</u>		
100	Огурцы свежие	18-69
	Калорийность-6, Углеводы-1, ВитаминС-4, Кальций-9, Фосфор-15	
100	Мясо тушеное	49-53
	Калорийность-243, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-3, ВитаминС-4, Кальций-12, Фосфор-167, Железо-2	
200	Каша гречневая рассыпчатая	10-34
	Калорийность-231, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-9, Кальций-68, Фосфор-105, Железо-1	
200	Сок фруктовый	28-99
	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	
64	Хлеб пшеничный	3-9
	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	
50	Хлеб ржаной(в)	4
	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	
Итого за ужин		115-45
	Калорийность-867, Белки-34, Жиры-25, Углеводы-94, ВитаминС-16, Кальций-168, Фосфор-451, Железо-6	
Итого за		383-3
	Калорийность-3 228, Белки-123, Жиры-152, Углеводы-404, ВитаминА-263, ВитаминС-117, Кальций-1 294, Фосфор-2 114, Железо-24	



Директор _____ В.М.

Зав. производством _____

[Handwritten signature]

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор _____

[Handwritten signature]

Шефер Е.А.