

(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 ячневая молочная | Калорийность-254, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-39, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Кальций-157, Фосфор-246, Железо-1 | 13-82 |
| 65 | Бутерброд с сыром | Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1 | 23-12 |
| 200 | Какао с молоком | Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1 | 10-77 |
| 20 | Хлеб ржаной 20гр | Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5 | 1-66 |
| Итого за завтрак | | Калорийность-623, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-81, ВитаминА-142, ВитаминС-9, Кальций-496, Фосфор-500, Железо-3 | 49-37 |
| <u>завтрак2</u> | | | |
| 75 | Бутерброд пикантный с помидором | Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1 | 18-87 |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром | Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1 | 3-58 |
| 200 | Яблоки | Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4 | 24-6 |
| Итого за завтрак2 | | Калорийность-301, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-48, ВитаминА-15, ВитаминС-22, Кальций-265, Фосфор-182, Железо-6 | 47-05 |
| <u>обед</u> | | | |
| 100 | Салат из капусты белокачанной | Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1 | 5-62 |
| 250 | Свекольник | Калорийность-209, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-20, ВитаминА-30, ВитаминС-18, Кальций-91, Фосфор-141, Железо-3 | 21-76 |
| 100 | Отбивная из куриного филе | Калорийность-279, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-3, ВитаминА-74, ВитаминС-2, Кальций-22, Фосфор-177, Железо-2 | 53-8 |
| 200 | Картофель отварной | Калорийность-190, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-32, ВитаминС-36, Кальций-20, Фосфор-106, Железо-2 | 12-36 |
| 200 | Компот из изюма | Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-37, Фосфор-60 | 4-05 |
| 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-1 129, Белки-41, Жиры-48, Углеводы-141, ВитаминА-136, ВитаминС-94, Кальций-245, Фосфор-665, Железо-11 | 105-63 |

ужин2

| | | | |
|-----------------------|----------------|---|--------------|
| 200 | Йогурт | Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172 | 21-92 |
| 40 | Печенье | Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1 | 6-2 |
| Итого за ужин2 | | Калорийность-343, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-58, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-234, Фосфор-206, Железо-1 | 28-12 |

ужин

| | | | |
|----------------------|--------------------------------|---|---------------|
| 50 | Огурцы консервированные | Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-3, Кальций-12, Фосфор-12 | 15-4 |
| 300 | Жаркое по-домашнему | Калорийность-357, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-14, ВитаминС-39, Кальций-27, Фосфор-265, Железо-4 | 77-65 |
| 200 | Сок фруктовый | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36 | 28-99 |
| 64 | Хлеб пшеничный | Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1 | 3-9 |
| 50 | Хлеб ржаной(в) | Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2 | 4 |
| Итого за ужин | | Калорийность-751, Белки-32, Жиры-26, Углеводы-96, ВитаминС-50, Кальций-118, Фосфор-441, Железо-7 | 129-94 |
| Итого за | | Калорийность-3 147, Белки-110, Жиры-115, Углеводы-424, ВитаминА-313, ВитаминС-176, Кальций-1 358, Фосфор-1 994, Железо-28 | 360-11 |



Директор Васильев В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.