

(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 пшеничная молочная жидкая	Калорийность-257, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-147, Фосфор-196, Железо-1	18-67
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	19-27
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	12-65
15	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-3	1-59
Итого за завтрак		Калорийность-562, Белки-15, Жиры-24, Углеводы-76, ВитаминА-121, ВитаминС-7, Кальций-270, Фосфор-303, Железо-1	52-18
<u>завтрак2</u>			
75	Бутерброд пикантный с помидором	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	23-71
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	1-8
160	Апельсин	Калорийность-20, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-48, Кальций-27, Фосфор-18	32-8
Итого за завтрак2		Калорийность-217, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-37, ВитаминА-15, ВитаминС-48, Кальций-256, Фосфор-178, Железо-2	58-31
<u>обед</u>			
100	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминС-19, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	12-13
250	Суп сырный*	Калорийность-190, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, ВитаминА-73, ВитаминС-14, Кальций-193, Фосфор-186, Железо-1	28-95
100	Рыба запеченная	Калорийность-237, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-4, ВитаминА-59, ВитаминС-4, Кальций-93, Фосфор-249, Железо-1	60-44
200	Рис отварной	Калорийность-273, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45, Кальций-7, Фосфор-94, Железо-1	16-6
200	Компот из изюма	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-37, Фосфор-60	4-31
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-1 089, Белки-46, Жиры-44, Углеводы-124, ВитаминА-132, ВитаминС-37, Кальций-397, Фосфор-734, Железо-6	130-41
<u>ужин2</u>			

200	Кефир	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-240, Фосфор-180	20-2
100	Коврижка "Зебра"	Калорийность-284, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-55, ВитаминА-49, Кальций-58, Фосфор-115, Железо-2	14-57
Итого за ужин2		Калорийность-404, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-68, ВитаминА-93, ВитаминС-1, Кальций-298, Фосфор-295, Железо-2	34-77
<u>ужин</u>			
80	Икра кабачковая*	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3, ВитаминС-6, Кальций-23, Фосфор-23, Железо-1	10-49
100	Голубцы ленивые	Калорийность-129, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-4, ВитаминА-11, ВитаминС-4, Кальций-29, Фосфор-104, Железо-1	37-31
200	Картофельное пюре	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-26, ВитаминС-38, Кальций-56, Фосфор-139, Железо-2	25-33
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	22
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	4
Итого за ужин		Калорийность-621, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-84, ВитаминА-37, ВитаминС-56, Кальций-177, Фосфор-398, Железо-7	102-88
Итого за		Калорийность-2 893, Белки-105, Жиры-103, Углеводы-389, ВитаминА-398, ВитаминС-149, Кальций-1 398, Фосфор-1 908, Железо-18	378-55



Директор: Велькин В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.