

(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 кукурузная молочная жидкая	Калорийность-240, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Кальций-129, Фосфор-135, Железо-1	14-87
70	Бутерброд с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	16-38
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	9-5
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	1-77
Итого за завтрак		Калорийность-515, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-102, ВитаминА-60, ВитаминС-9, Кальций-271, Фосфор-267, Железо-3	42-52
<u>завтрак2</u>			
40	Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	8-3
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	21-56
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	1-84
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	23-99
Итого за завтрак2		Калорийность-400, Белки-10, Жиры-18, Углеводы-58, ВитаминА-160, ВитаминС-20, Кальций-76, Фосфор-134, Железо-6	55-69
<u>обед</u>			
150	Салат "Зимний"*	Калорийность-148, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-9, ВитаминА-70, ВитаминС-10, Кальций-42, Фосфор-144, Железо-2	50-74
250	Суп картофельный с клецками	Калорийность-187, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-17, ВитаминА-12, ВитаминС-12, Кальций-61, Фосфор-122, Железо-2	20-43
200	Макаронник с мясом	Калорийность-272, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-3, ВитаминА-27, ВитаминС-1, Кальций-32, Фосфор-223, Железо-3	69-09
200	Напиток из ягод*	Калорийность-85, Углеводы-21, ВитаминА-20, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7	6-64
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	3-28
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	4-43
Итого за обед		Калорийность-897, Белки-47, Жиры-37, Углеводы-91, ВитаминА-129, ВитаминС-63, Кальций-170, Фосфор-629, Железо-10	154-61

ужин2

190	Молоко кипяченое	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-2, Кальций-228, Фосфор-171	14-35
40	Пряник	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20	6-2
Итого за ужин2		Калорийность-256, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-39, ВитаминС-2, Кальций-232, Фосфор-191	20-55
<p style="text-align: center;"><u>ужин</u></p>			
90	Перец болгарский	Калорийность-22, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминС-23, Кальций-13, Фосфор-23, Железо-1	19-24
100/30	Котлеты из птицы	Калорийность-302, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-14, ВитаминА-55, ВитаминС-2, Кальций-84, Фосфор-194, Железо-1	40-44
200	Картофель тушеный	Калорийность-238, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-20, ВитаминА-26, ВитаминС-10, Кальций-88, Фосфор-140, Железо-1	16-26
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	29-04
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	3-28
50	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	4-33
Итого за ужин		Калорийность-891, Белки-32, Жиры-35, Углеводы-106, ВитаминА-81, ВитаминС-43, Кальций-259, Фосфор-505, Железо-6	112-59
Итого за		Калорийность-2 959, Белки-109, Жиры-117, Углеводы-396, ВитаминА-430, ВитаминС-137, Кальций-1 008, Фосфор-1 726, Железо-25	385-96



Директор В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.