

(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
195	Омлет натуральный	Калорийность-255, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, ВитаминА-339, ВитаминС-1, Кальций-154, Фосфор-292, Железо-3	44-23
70	Бутерброд с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	16-07
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	14-16
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-23
Итого за завтрак		Калорийность-512, Белки-24, Жиры-30, Углеводы-68, ВитаминА-358, ВитаминС-9, Кальций-281, Фосфор-398, Железо-4	76-69
<u>завтрак2</u>			
150/20	Запеканка из творога со сгущённым молоком*	Калорийность-310, Белки-32, Жиры-9, Углеводы-25, ВитаминА-65, ВитаминС-1, Кальций-275, Фосфор-347, Железо-1	51-71
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1	5-8
200	Бананы	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	36-45
Итого за завтрак2		Калорийность-566, Белки-37, Жиры-11, Углеводы-79, ВитаминА-75, ВитаминС-21, Кальций-350, Фосфор-449, Железо-3	93-96
<u>обед</u>			
100	Салат из свежих помидор*	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминС-23, Кальций-13, Фосфор-24, Железо-1	16-92
250	Рассольник ленинградский	Калорийность-226, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-24, ВитаминА-26, ВитаминС-17, Кальций-76, Фосфор-177, Железо-2	33-34
350	Плов из отварной птицы	Калорийность-516, Белки-32, Жиры-15, Углеводы-64, ВитаминА-6, ВитаминС-5, Кальций-31, Фосфор-324, Железо-3	73-64
200	Напиток из ягод*	Калорийность-89, Углеводы-21, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7	8-27
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	4-07
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1	4-46
Итого за обед		Калорийность-1131, Белки-50, Жиры-35, Углеводы-149, ВитаминА-32, ВитаминС-85, Кальций-152, Фосфор-645, Железо-8	140-7
<u>ужин2</u>			
195	Кефир	Калорийность-117, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминА-43, ВитаминС-1, Кальций-234, Фосфор-176	20-03

60	Булочка с корицей*	Калорийность-218, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38, ВитаминаА-14, Кальций-11, Фосфор-50, Железо-1	5-47
Итого за ужин2		Калорийность-335, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-51, ВитаминаА-57, ВитаминС-1, Кальций-245, Фосфор-226, Железо-1	25-5
<u>ужин</u>			
100	Винегрет овощной	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-10, Кальций-23, Фосфор-43, Железо-1	10-63
120	Рыба запеченная	Калорийность-284, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-5, ВитаминаА-71, ВитаминС-5, Кальций-112, Фосфор-299, Железо-1	62-74
200	Картофельное пюре	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминаА-26, ВитаминС-38, Кальций-56, Фосфор-139, Железо-2	26-15
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	20-64
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	4-07
40	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Кальций-19, Фосфор-63, Железо-2	4-21
Итого за ужин		Калорийность-822, Белки-39, Жиры-30, Углеводы-90, ВитаминаА-97, ВитаминС-61, Кальций-260, Фосфор-613, Железо-7	128-44
Итого за		Калорийность-3 366, Белки-161, Жиры-116, Углеводы-437, ВитаминаА-619, ВитаминС-177, Кальций-1 288, Фосфор-2 331, Железо-23	465-29



Директор

Великий В.М.

производством

Зав.

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-каль
кулятор

Шефер Е.А.