

(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	37-95
65	Бутерброд с сыром	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	27-36
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	11-7
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	1-77
Итого за завтрак		Калорийность-606, Белки-30, Жиры-36, Углеводы-45, ВитаминА-440, ВитаминС-9, Кальций-478, Фосфор-520, Железо-4	78-78
<u>завтрак2</u>			
120/20	Пудинг из творога с рисом	Калорийность-339, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-37, ВитаминА-75, ВитаминС-1, Кальций-226, Фосфор-289, Железо-1	38-79
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	24
Итого за завтрак2		Калорийность-485, Белки-24, Жиры-12, Углеводы-77, ВитаминА-75, ВитаминС-21, Кальций-270, Фосфор-319, Железо-6	64-63
<u>обед</u>			
100	Салат из капусты белокочанной	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	4-61
250	Рассольник ленинградский	Калорийность-226, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-24, ВитаминА-26, ВитаминС-17, Кальций-76, Фосфор-177, Железо-2	27-39
250	Плов из отварной говядины	Калорийность-508, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-42, ВитаминС-3, Кальций-28, Фосфор-328, Железо-4	66-26
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо-2	3-38
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	4-2
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	4-43
Итого за обед		Калорийность-1 151, Белки-48, Жиры-43, Углеводы-153, ВитаминА-26, ВитаминС-59, Кальций-233, Фосфор-698, Железо-12	110-27
<u>ужин2</u>			

200	<i>Снежок</i>	Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	24-15
75	<i>Булочка "Дорожная"</i>	Калорийность-306, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-44, ВитаминА-56, Кальций-35, Фосфор-67, Железо-1	20-98
Итого за ужин2		Калорийность-464, Белки-34, Жиры-48, Углеводы-50, ВитаминА-56, ВитаминС-1, Кальций-335, Фосфор-499, Железо-2	45-13
<u>ужин</u>			
100	<i>Помидоры свежие</i>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Фосфор-13	14-7
70/30	<i>Котлеты рыбные любительские</i>	Калорийность-152, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9, ВитаминА-48, ВитаминС-2, Кальций-75, Фосфор-175, Железо-1	27-52
200	<i>Картофельное пюре</i>	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-26, ВитаминС-38, Кальций-56, Фосфор-139, Железо-2	17-83
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	29-04
64	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	4-2
50	<i>Хлеб ржаной(в)</i>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	4-33
Итого за ужин		Калорийность-660, Белки-26, Жиры-15, Углеводы-99, ВитаминА-74, ВитаминС-61, Кальций-215, Фосфор-484, Железо-6	97-62
Итого за		Калорийность-3 366, Белки-162, Жиры-154, Углеводы-424, ВитаминА-671, ВитаминС-151, Кальций-1 531, Фосфор-2 520, Железо-30	396-43



Директор

Великий В.М.

Зав.
производствам

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-каль
кулятор

Шефер Е.А.