

(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	15-3
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	14-01
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	12-37
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	1-57
Итого за завтрак		Калорийность-571, Белки-16, Жиры-24, Углеводы-78, ВитаминА-121, ВитаминС-9, Кальций-272, Фосфор-305, Железо-1	43-25
<u>завтрак2</u>			
75	Бутерброд пикантный с помидором	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	17-7
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	2-02
155	Апельсин	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-47, Кальций-26, Фосфор-18	21-88
Итого за завтрак2		Калорийность-216, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-37, ВитаминА-15, ВитаминС-47, Кальций-255, Фосфор-178, Железо-2	41-6
<u>обед</u>			
80	Салат из моркови	Калорийность-106, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-7, ВитаминС-4, Кальций-19, Фосфор-39, Железо-1	4-48
250	Суп картофельный с макаронами	Калорийность-217, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-21, ВитаминА-32, ВитаминС-17, Кальций-66, Фосфор-139, Железо-2	29-67
100	Рыба, запеченая с овощами	Калорийность-158, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминА-18, ВитаминС-4, Кальций-77, Фосфор-321, Железо-1	33-12
200	Рис отварной	Калорийность-273, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45, Кальций-7, Фосфор-94, Железо-1	14-26
200	Компот из изюма	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-37, Фосфор-60	3-99
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-34, Кальций-14, Фосфор-46, Железо-1	3-09
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	3-93
Итого за обед		Калорийность-1 098, Белки-45, Жиры-34, Углеводы-152, ВитаминА-50, ВитаминС-25, Кальций-237, Фосфор-799, Железо-8	92-54

ужин2

180	Кефир	Калорийность-108, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Кальций-216, Фосфор-162	14-55
40	Пряник	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20	6
Итого за ужин2		Калорийность-254, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-42, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Кальций-220, Фосфор-182	20-55
<p style="text-align: center;"><u>ужин</u></p>			
90	Икра кабачковая*	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4, ВитаминС-6, Кальций-26, Фосфор-26, Железо-1	14-29
100	Голубцы ленивые	Калорийность-129, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-4, ВитаминА-11, ВитаминС-4, Кальций-29, Фосфор-104, Железо-1	29-67
200	Картофельное пюре	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-26, ВитаминС-38, Кальций-56, Фосфор-139, Железо-2	24-57
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	26
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	3-3
50	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	3-56
Итого за ужин		Калорийность-706, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-101, ВитаминА-37, ВитаминС-56, Кальций-190, Фосфор-433, Железо-7	101-39
Итого за		Калорийность-2 845, Белки-100, Жиры-93, Углеводы-410, ВитаминА-263, ВитаминС-138, Кальций-1 174, Фосфор-1 897, Железо-18	299-33



Директор

Васильев В.М.

Зав. производством

Зав.

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.