

(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
200	Каша геркулесовая	Калорийность-241, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-31, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-162, Фосфор-254, Железо-2	14-88
65	Бутерброд с сыром	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	23-1
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	10-77
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	1-66
Итого за завтрак		Калорийность-610, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-73, ВитаминА-144, ВитаминС-9, Кальций-501, Фосфор-508, Железо-4	50-41
<u>завтрак2</u>			
80	Бутерброд пикантный	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	20-7
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1	5-44
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	24-6
Итого за завтрак2		Калорийность-303, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-45, ВитаминА-25, ВитаминС-20, Кальций-308, Фосфор-220, Железо-6	50-74
<u>обед</u>			
100	Салат "Зимний"	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	29-42
250	Щи из квашенной капусты с картофелем	Калорийность-131, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9, ВитаминА-10, ВитаминС-30, Кальций-90, Фосфор-118, Железо-2	21-5
100	Печень говяжья по-строгановски	Калорийность-215, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-6, ВитаминА-7 265, ВитаминС-34, Кальций-21, Фосфор-342, Железо-7	27-36
200	Картофельный пудинг	Калорийность-176, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-27, ВитаминС-7, Кальций-39, Фосфор-152, Железо-2	15-07
200	Компот из кураги	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-32, Фосфор-26, Железо-1	7-48
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	3-9
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	4-14

Итого за обед		Калорийность-1 014, Белки-42, Жиры-38, Углеводы-128, Витамина-7 275, ВитаминС-109, Кальций-257, Фосфор-819, Железо-16	108-87
<u>ужин2</u>			
200	Йогурт	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, Витамина-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	20-15
75	Булочка "Нежная"	Калорийность-306, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-44, Витамина-56, Кальций-35, Фосфор-67, Железо-1	14-61
Итого за ужин2		Калорийность-486, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-73, Витамина-76, ВитаминС-1, Кальций-259, Фосфор-239, Железо-1	34-76
<u>ужин</u>			
100	Салат из белокочанной капусты и огурцов	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-6, Углеводы- 3, ВитаминС-13, Кальций-34, Фосфор-31, Железо-1	13-15
100/30	Кнели из говядины	Калорийность-274, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-7, Витамина-43, Кальций-68, Фосфор-205, Железо-2	78-71
200	Рагу из овощей	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17, Витамина-32, ВитаминС-34, Кальций-41, Фосфор-81, Железо-1	17-7
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	29
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо- 1	3-9
50	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо- 2	4
Итого за ужин		Калорийность-870, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-108, Витамина-75, ВитаминС-55, Кальций-222, Фосфор-481, Железо-7	146-46
Итого за		Калорийность-3 283, Белки-116, Жиры-124, Углеводы-427, Витамина-7 595, ВитаминС-194, Кальций-1 547, Фосфор-2 267, Железо-34	391-24



Директор _____ В.М.

Зав. производством _____

Карлова Е.Н.

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-каль-
кулятор _____

Шефер Е.А.

Шефер Е.А.