

(Меню школы)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------------|---------------------------|--|------------------------------------|
|----------------------|---------------------------|--|------------------------------------|

завтрак

| | | | |
|-------------------------|---------------------------------|--|---------------|
| 200 | Каша гречневая на молоке | Калорийность-256, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-34, ВитаминA-47, ВитаминC-2, Кальций-169, Фосфор-240, Железо-3 | 17-82 |
| 50 | Бутерброд с маслом | Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминA-60, Кальций-10, Фосфор-27 | 16-02 |
| 200 | Какао с молоком | Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминA-20, ВитаминC-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1 | 12-71 |
| 40 | Сырки глазированные | Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминA-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1 | 60 |
| 20 | Хлеб ржаной 20гр | Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминC-7, Кальций-7, Фосфор-5 | 2-11 |
| Итого за завтрак | | | 108-66 |

завтрак2

| | | | |
|------------|--------------------------------|--|--------------|
| 80 | Бутерброд пикантный | Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминA-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1 | 26-34 |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром | Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминC-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1 | 3-59 |
| 200 | Бананы | Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминC-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1 | 36-66 |

| | | |
|--------------------------|---|--------------|
| Итого за завтрак2 | Калорийность-399, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-70, Витамина-15, ВитаминC-22, Кальций-249, Фосфор-216, Железо-3 | 66-59 |
|--------------------------|---|--------------|

обед

| | | | |
|---------------|---|---|--------------|
| 100 | Салат из свежих огурцов | Калорийность-102, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2, ВитаминC-7, Кальций-16, Фосфор-28 | 13-71 |
| 250 | Борщ из свежей капусты и картофеля | Калорийность-169, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-12, ВитаминA-10, ВитаминC-18, Кальций-88, Фосфор-117, Железо-2 | 23-66 |
| 120/30 | Котлеты из птицы | Калорийность-348, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-16, ВитаминA-64, ВитаминC-3, Кальций-97, Фосфор-224, Железо-2 | 56-83 |
| 250 | Макароны отварные | Калорийность-317, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-60, ВитаминA-45, Кальций-19, Фосфор-77, Железо-1 | 13-07 |
| 200 | Компот из кураги | Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминC-1, Кальций-32, Фосфор-29, Железо-1 | 6-77 |
| 64 | Хлеб пшеничный | Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1 | 4-8 |
| 50 | Хлеб ржаной | Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2 | 5-29 |

| | | |
|----------------------|--|---------------|
| Итого за обед | Калорийность-1259, Белки-48, Жиры-52, Углеводы-158, Витамина-119, ВитаминC-29, Кальций-282, Фосфор-617, Железо-9 | 124-13 |
|----------------------|--|---------------|

ужин2

| | | |
|--------------------------------|---|---------------|
| 200 Йогурт | Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминA-20, ВитаминC-1, Кальций-224, Фосфор-172 | 29-45 |
| 40 Печенье | Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1 | 6-8 |
| Итого за ужин2 | Калорийность-343, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-58, ВитаминA-20, ВитаминC-1, Кальций-234, Фосфор-206, Железо-1 | 36-25 |
| | | |
| | <u>ужин</u> | |
| 100 Перец болгарский | Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминC-25, Кальций-14, Фосфор-26, Железо-1 | 19-95 |
| 350 Жаркое по-домашнему | Калорийность-417, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-16, ВитаминC-45, Кальций-32, Фосфор-309, Железо-5 | 108-25 |
| 200 Сок фруктовый | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминC-8, Кальций-40, Фосфор-36 | 21 |
| 200 Яблоки | Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминC-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4 | 29-4 |
| 64 Хлеб пшеничный | Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1 | 4-8 |
| 50 Хлеб ржаной(в) | Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2 | 5 |
| Итого за ужин | Калорийность-896, Белки-37, Жиры-30, Углеводы-116, ВитаминC-98, Кальций-155, Фосфор-514, Железо-13 | 188-4 |
| Итого за | Калорийность-3 548, Белки-126, Жиры-128, Углеводы-478, Витамина-381, ВитаминC-160, Кальций-1 251, Фосфор-2 005, Железо-31 | 524-03 |



Директор

Бондаревская В.М.

Зав. производством

Кардова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.