

(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 "Дружба" молочная	Калорийность-202, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Кальций-128, Фосфор-141, Железо-1	11-23
65	Бутерброд с сыром	Калорийность-149, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-10, ВитаминА-62, Кальций-207, Фосфор-136	19-54
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-27, ВитаминС-2, Кальций-163, Фосфор-133, Железо-1	6-58
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	1-39
Итого за завтрак		Калорийность-480, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-61, ВитаминА-129, ВитаминС-10, Кальций-505, Фосфор-415, Железо-2	38-74
<u>завтрак2</u>			
80	Горячий бутерброд с рыбой	Калорийность-124, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-26, ВитаминА-49, Кальций-123, Фосфор-140, Железо-1	17-16
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	1-05
200	Бананы	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	19-5
Итого за завтрак2		Калорийность-368, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-88, ВитаминА-49, ВитаминС-20, Кальций-151, Фосфор-204, Железо-3	37-71
<u>обед</u>			
100	Салат овощной с зеленым горошком	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	5-89
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, ВитаминС-1, Кальций-82, Фосфор-258, Железо-2	18-5
100	Оладьи из печени по-кунцевски	Калорийность-339, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-17, ВитаминА-8 229, ВитаминС-33, Кальций-23, Фосфор-348, Железо-7	32-01
200	Макароны отварные	Калорийность-147, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-22, Кальций-13, Фосфор-55, Железо-1	8-71
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-200, Кальций-12, Фосфор-3, Железо-1	3-87
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	2-43
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	3-47
Итого за обед		Калорийность-1 082, Белки-39, Жиры-38, Углеводы-139, ВитаминА-8 229, ВитаминС-272, Кальций-205, Фосфор-845, Железо-15	74-88

ужин2

200	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-3, Кальций-240, Фосфор-180	11-74
100	<i>Снек</i>	Калорийность-245, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-24	22-82
Итого за ужин2		Калорийность-361, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-33, ВитаминС-3, Кальций-240, Фосфор-180	34-56

ужин

100	<i>Перец болгарский</i>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Кальций-14, Фосфор-26, Железо-1	16-36
100	<i>Шницель рыбный натуральный</i>	Калорийность-204, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-4, ВитаминА-19, ВитаминС-4, Кальций-103, Фосфор-311, Железо-1	21-89
200	<i>Картофель запеченый из отварного</i>	Калорийность-448, Белки-6, Жиры-25, Углеводы-49, ВитаминС-60, Кальций-30, Фосфор-175, Железо-3	5-9
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	7-4
64	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	2-43
50	<i>Хлеб ржаной(в)</i>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	2-6
Итого за ужин		Калорийность-1 063, Белки-36, Жиры-39, Углеводы-138, ВитаминА-19, ВитаминС-97, Кальций-226, Фосфор-676, Железо-8	56-58
Итого за		Калорийность-3 354, Белки-119, Жиры-126, Углеводы-459, ВитаминА-8 426, ВитаминС-402, Кальций-1 327, Фосфор-2 320, Железо-28	242-47



Зав. производством Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор Саламатина М.Н.