

(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	12-07
75	Бутерброд с колбасой вареной	Калорийность-129, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-10, ВитаминА-43, Кальций-18, Фосфор-79, Железо-1	18-68
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-515, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-70, ВитаминА-112, ВитаминС-10, Кальций-335, Фосфор-413, Железо-3	38-72
<u>завтрак2</u>			
40	Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	7-02
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-146, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	11-67
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1	3-6
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	19-71
Итого за завтрак2		Калорийность-367, Белки-11, Жиры-19, Углеводы-50, ВитаминА-170, ВитаминС-20, Кальций-123, Фосфор-172, Железо-6	42
<u>обед</u>			
100	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминС-19, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	7-77
250	Солянка домашняя	Калорийность-199, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминА-30, ВитаминС-15, Кальций-75, Фосфор-122, Железо-2	31-17
100	Колбасные изделия отварные	Калорийность-230, Белки-10, Жиры-19, Кальций-31, Фосфор-149, Железо-2	29-06
200	Макароны отварные	Калорийность-147, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-22, Кальций-13, Фосфор-55, Железо-1	8-54
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо-2	2-58
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-1 032, Белки-36, Жиры-45, Углеводы-114, ВитаминА-30, ВитаминС-35, Кальций-250, Фосфор-526, Железо-11	85-02
<u>ужин2</u>			
200	Йогурт 2,5%0,5	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	16-25
100	Снек	Калорийность-245, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-24	23-13
Итого за ужин2		Калорийность-425, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-53, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	39-38
<u>ужин</u>			
75	Перец болгарский Запеканка	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминС-19, Кальций-11, Фосфор-20, Железо-1	12-83
300	картофельная с мясом	Калорийность-301, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-18, ВитаминА-26, ВитаминС-12, Кальций-31, Фосфор-229, Железо-4	76-91
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	7-4
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	2-43
50	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	2-6
Итого за ужин		Калорийность-706, Белки-33, Жиры-18, Углеводы-102, ВитаминА-26, ВитаминС-39, Кальций-121, Фосфор-413, Железо-8	102-17
Итого за		Калорийность-3 045, Белки-112, Жиры-118, Углеводы-389, ВитаминА-358, ВитаминС-105, Кальций-1 053, Фосфор-1 696, Железо-28	307-29



Директор Горелкин В.М.

Зав. производством Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор Саламатина М.Н.