

(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	11-63
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	6-55
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	1-39
Итого за завтрак		Калорийность-499, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-64, ВитаминА-112, ВитаминС-10, Кальций-350, Фосфор-471, Железо-4	38-25
<u>завтрак2</u>			
150/20	Пудинг творожный запеченный	Калорийность-277, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27, ВитаминА-79, ВитаминС-1, Кальций-197, Фосфор-276, Железо-1	55-06
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	Бананы	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	19-7
Итого за завтрак2		Калорийность-533, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-81, ВитаминА-89, ВитаминС-21, Кальций-272, Фосфор-378, Железо-3	78-36
<u>обед</u>			
50	Сельдь с луком	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-2, ВитаминА-15, ВитаминС-2, Кальций-41, Фосфор-124, Железо-1	12-86
250	Уха рыбацкая	Калорийность-91, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-11, ВитаминС-11, Кальций-32, Фосфор-59, Железо-1	13-31
80	Птица запеченная	Калорийность-172, Белки-16, Жиры-12, ВитаминА-69, ВитаминС-1, Кальций-19, Фосфор-110, Железо-1	27-93
200	Картофельный пудинг	Калорийность-176, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-27, ВитаминС-7, Кальций-39, Фосфор-152, Железо-2	10-37
200	Компот из кураги	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-32, Фосфор-26, Железо-1	4-5
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-937, Белки-47, Жиры-32, Углеводы-116, ВитаминА-84, ВитаминС-21, Кальций-195, Фосфор-620, Железо-9	74-87

ужин2

200	Варенец	Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	16-02
40	Печенье	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1	4-22
Итого за ужин2		Калорийность-321, Белки-31, Жиры-40, Углеводы-35, ВитаминС-1, Кальций-310, Фосфор-466, Железо-2	20-24

ужин

100	Салат из белокочанной капусты и огурцов	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминС-13, Кальций-34, Фосфор-31, Железо-1	6-69
70/30	Кнели из говядины	Калорийность-211, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-5, ВитаминА-33, Кальций-52, Фосфор-157, Железо-2	48-9
200	Рагу из овощей с кабачками	Калорийность-169, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминА-44, ВитаминС-2, Кальций-57, Фосфор-75, Железо-1	16-55
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-838, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-99, ВитаминА-77, ВитаминС-23, Кальций-222, Фосфор-427, Железо-7	84-57
Итого за		Калорийность-3 128, Белки-132, Жиры-136, Углеводы-395, ВитаминА-362, ВитаминС-76, Кальций-1 349, Фосфор-2 362, Железо-25	296-29



Зав. производством Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор Саламатина М.Н.