

(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 пшенная молочная жидкая	Калорийность-257, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-147, Фосфор-196, Железо-1	12-41
75	Бутерброд с варено-копченой колбасой	Калорийность-111, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-10, Кальций-9, Фосфор-45, Железо-1	20-05
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-497, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-70, ВитаминА-69, ВитаминС-10, Кальций-326, Фосфор-379, Железо-3	40-43
<u>завтрак2</u>			
75	Бутерброд пикантный с помидором	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	11-73
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	1-05
200	Апельсин	Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-60, Кальций-34, Фосфор-23	31-52
Итого за завтрак2		Калорийность-222, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-38, ВитаминА-15, ВитаминС-60, Кальций-263, Фосфор-183, Железо-2	44-3
<u>обед</u>			
100	Салат из свежих помидор	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминС-23, Кальций-13, Фосфор-24, Железо-1	13-45
250	Солянка домашняя*	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминС-13, Кальций-69, Фосфор-230, Железо-2	25-44
100	Рыба, припущенная в молоке	Калорийность-78, Белки-14, Жиры-1, Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-2, Кальций-52, Фосфор-143, Железо-1	22-74
200	Рис отварной	Калорийность-273, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45, Кальций-7, Фосфор-94, Железо-1	10-97
200	Компот из изюма	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-37, Фосфор-60	5-31
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-922, Белки-31, Жиры-27, Углеводы-137, ВитаминА-11, ВитаминС-38, Кальций-210, Фосфор-700, Железо-8	83-81
<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	16-12
40	Пряник	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20	4-83
Итого за ужин		Калорийность-326, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-59, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-228, Фосфор-192	20-95
<u>ужин</u>			
100	Икра кабачковая*	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4, ВитаминС-7, Кальций-29, Фосфор-29, Железо-1	16-35
100	Голубцы ленивые	Калорийность-129, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-4, ВитаминА-11, ВитаминС-4, Кальций-29, Фосфор-104, Железо-1	24-63
200	Картофельное пюре	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-26, ВитаминС-38, Кальций-56, Фосфор-139, Железо-2	11-24
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-712, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-101, ВитаминА-37, ВитаминС-57, Кальций-193, Фосфор-436, Железо-7	64-65
Итого за		Калорийность-2 679, Белки-90, Жиры-78, Углеводы-405, ВитаминА-152, ВитаминС-166, Кальций-1 220, Фосфор-1 890, Железо-20	254-14



Директор Горелкин В.И.

Зав. производством Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор Саламатина М.Н.