

(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	11-29
75	Бутерброд с варено-копченой колбасой	Калорийность-111, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-10, Кальций-9, Фосфор-45, Железо-1	19-67
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-27, ВитаминС-2, Кальций-163, Фосфор-133, Железо-1	5-2
Итого за завтрак		Калорийность-446, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-55, ВитаминА-69, ВитаминС-3, Кальций-334, Фосфор-432, Железо-4	36-16
<u>завтрак2</u>			
40	Печенье	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1	2-86
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	1-05
Итого за завтрак2		Калорийность-215, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-49, Кальций-22, Фосфор-42, Железо-2	3-91
<u>обед</u>			
100	Салат из овощей	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-3, ВитаминС-16, Кальций-35, Фосфор-48, Железо-1	9-16
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, ВитаминС-1, Кальций-82, Фосфор-258, Железо-2	16-68
120	Гуляш из говядины	Калорийность-245, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-4, ВитаминА-26, ВитаминС-1, Кальций-17, Фосфор-156, Железо-3	60-86
200	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-231, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-9, Кальций-68, Фосфор-105, Железо-1	10-12
200	Компот из кураги	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-32, Фосфор-26, Железо-1	4-84
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	2-2
Итого за обед		Калорийность-936, Белки-38, Жиры-35, Углеводы-89, ВитаминА-26, ВитаминС-18, Кальций-249, Фосфор-642, Железо-9	103-86
Итого за		Калорийность-1 597, Белки-57, Жиры-57, Углеводы-193, ВитаминА-95, ВитаминС-21, Кальций-605, Фосфор-1 116, Железо-15	143-93



Директор Горелкин В.М.

Зав. производством Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор Саламатина М.Н.