

(Меню школа)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--------------------------|--|---|-------------------------|
| <u>завтрак</u> | | | |
| 195 | Омлет натуральный | Калорийность-255, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, ВитаминА-339, ВитаминС-1, Кальций-154, Фосфор-292, Железо-3 | 32-28 |
| 70 | Бутерброд с повидлом | Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1 | 10-06 |
| 200 | Кофейный напиток с молоком | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77 | 8-98 |
| 20 | Хлеб ржаной 20гр | Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5 | 2-94 |
| Итого за завтрак | | Калорийность-512, Белки-24, Жиры-30, Углеводы-68, ВитаминА-358, ВитаминС-9, Кальций-281, Фосфор-398, Железо-4 | 54-26 |
| <u>завтрак2</u> | | | |
| 150/20 | Запеканка из творога с повидлом | Калорийность-310, Белки-32, Жиры-9, Углеводы-25, ВитаминА-65, ВитаминС-1, Кальций-275, Фосфор-347, Железо-1 | 38-97 |
| 200 | Чай с молоком и сахаром | Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1 | 4-61 |
| 200 | Бананы | Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1 | 23-4 |
| Итого за завтрак2 | | Калорийность-566, Белки-37, Жиры-11, Углеводы-79, ВитаминА-75, ВитаминС-21, Кальций-350, Фосфор-449, Железо-3 | 66-98 |
| <u>обед</u> | | | |
| 100 | Винегрет овощной | Калорийность-61, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, ВитаминС-6, Кальций-23, Фосфор-42, Железо-1 | 8-26 |
| 250 | Суп картофельный с бобовыми | Калорийность-99, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, ВитаминС-1, Кальций-82, Фосфор-258, Железо-2 | 22-92 |
| 250 | Плов из отварной говядины | Калорийность-508, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-42, ВитаминС-3, Кальций-28, Фосфор-328, Железо-4 | 52-62 |
| 200 | Напиток из черной смородины | Калорийность-85, Углеводы-21, ВитаминА-20, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7 | 7-44 |
| 64 | Хлеб пшеничный | Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1 | 3-55 |
| 50 | Хлеб ржаной | Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2 | 7-41 |
| Итого за обед | | Калорийность-1 016, Белки-39, Жиры-35, Углеводы-137, ВитаминА-20, ВитаминС-50, Кальций-173, Фосфор-784, Железо-10 | 102-2 |

ужин2

| | | | |
|-----------------------|--------------------------|--|---------------|
| 200 | Йогурт 2,5%0,5 | Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172 | 16-16 |
| 40 | Пряник | Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20 | 5-2 |
| Итого за ужин2 | | Калорийность-326, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-59, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-228, Фосфор-192 | 21-36 |
| <u>ужин</u> | | | |
| 100 | Помидоры свежие | Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Фосфор-13 | 14-95 |
| 125 | Кальмары в соусе | Калорийность-220, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-9, ВитаминА-25, ВитаминС-5, Кальций-83, Фосфор-412, Железо-2 | 44-27 |
| 200 | Картофельное пюре | Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-26, ВитаминС-38, Кальций-56, Фосфор-139, Железо-2 | 13-33 |
| 200 | Сок фруктовый | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36 | 18-2 |
| 64 | Хлеб пшеничный | Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1 | 3-58 |
| 50 | Хлеб ржаной(в) | Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2 | 3-88 |
| Итого за ужин | | Калорийность-754, Белки-44, Жиры-15, Углеводы-104, ВитаминА-51, ВитаминС-64, Кальций-225, Фосфор-728, Железо-7 | 98-21 |
| Итого за | | Калорийность-3 174, Белки-154, Жиры-96, Углеводы-447, ВитаминА-524, ВитаминС-145, Кальций-1 257, Фосфор-2 551, Железо-24 | 343-01 |



Зав. производством Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор Саламатина М.Н.