

(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	12-23
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-498, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-95, ВитаминА-61, ВитаминС-9, Кальций-289, Фосфор-360, Железо-3	34-21
<u>завтрак2</u>			
70	Горячий бутерброд с колбасой	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-28, Фосфор-56	16-82
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	23-04
Итого за завтрак2		Калорийность-401, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-67, ВитаминА-25, ВитаминС-20, Кальций-103, Фосфор-158, Железо-2	44-47
<u>обед</u>			
100	Винегрет овощной	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, ВитаминС-6, Кальций-23, Фосфор-42, Железо-1	7-62
250	Уха рыбацкая	Калорийность-91, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-11, ВитаминС-11, Кальций-32, Фосфор-59, Железо-1	14-02
70/50	Гуляш из говядины	Калорийность-245, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-4, ВитаминА-26, ВитаминС-1, Кальций-17, Фосфор-156, Железо-3	62-67
200	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-231, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-9, Кальций-68, Фосфор-105, Железо-1	9-42
200	Компот из изюма	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-37, Фосфор-60	4-75
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	3-58
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	7-35
Итого за обед		Калорийность-983, Белки-43, Жиры-29, Углеводы-107, ВитаминА-26, ВитаминС-18, Кальций-209, Фосфор-571, Железо-9	109-41

ужин2

200	Йогурт 2,5%0,5	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	16-04
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	21-24
<u>ужин</u>			
100	Кукуруза с яйцом и луком	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-2, ВитаминА-25, ВитаминС-8, Кальций-22, Фосфор-66, Железо-1	18-36
100	Котлеты "Школьные"	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Кальций-48, Фосфор-148, Железо-2	35-62
200	Картофель тушеный	Калорийность-238, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-20, ВитаминА-26, ВитаминС-10, Кальций-88, Фосфор-140, Железо-1	16-47
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	3-77
Итого за ужин		Калорийность-915, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-116, ВитаминА-76, ВитаминС-27, Кальций-237, Фосфор-518, Железо-7	96
Итого за		Калорийность-3 123, Белки-111, Жиры-96, Углеводы-444, ВитаминА-208, ВитаминС-75, Кальций-1 066, Фосфор-1 799, Железо-21	305-33



Директор Горелкин В.М.

Зав. производством Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор Саламатина М.Н.