

(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 рисовая молочная жидкая	Калорийность-279, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-47, ВитаминС-1, Кальций-37, Фосфор-56, Железо-1	11-82
75	Бутерброд с колбасой вареной	Калорийность-129, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-10, ВитаминА-43, Кальций-18, Фосфор-79, Железо-1	18-82
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-27, ВитаминС-2, Кальций-163, Фосфор-133, Железо-1	8-48
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-94
Итого за завтрак		Калорийность-537, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-80, ВитаминА-70, ВитаминС-10, Кальций-225, Фосфор-273, Железо-3	42-06
<u>завтрак2</u>			
80	Горячий бутерброд с рыбой	Калорийность-124, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-26, ВитаминА-49, Кальций-123, Фосфор-140, Железо-1	27-52
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	1-88
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	26
Итого за завтрак2		Калорийность-270, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-66, ВитаминА-49, ВитаминС-20, Кальций-167, Фосфор-170, Железо-6	55-4
<u>обед</u>			
100	Салат из свежих помидор и огурцов	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3, ВитаминС-18, Кальций-25, Фосфор-26, Железо-1	15-58
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, ВитаминС-1, Кальций-82, Фосфор-258, Железо-2	21-36
80	Птица запеченная	Калорийность-172, Белки-16, Жиры-12, ВитаминА-69, ВитаминС-1, Кальций-19, Фосфор-110, Железо-1	29-8
200	Картофель отварной в молоке	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14, ВитаминА-6, ВитаминС-32, Кальций-54, Фосфор-128, Железо-2	13-55
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	3-59
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	7-35

Итого за обед		Калорийность-795, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-105, ВитаминА-95, ВитаминС-92, Кальций-220, Фосфор-678, Железо-9	98-67
		<u>ужин2</u>	
200	<i>Снежок</i>	Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор- 432, Железо-1	15-77
100	<i>Снек</i>	Калорийность-245, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-24	22-43
Итого за ужин2		Калорийность-403, Белки-34, Жиры-50, Углеводы-30, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	38-2
		<u>ужин</u>	
100	<i>Салат из редьки с маслом</i>	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-6, ВитаминС-10, Кальций-31, Фосфор-25, Железо-1	8-4
70/30	<i>Тефтели из говядины в молочном соусе</i>	Калорийность-220, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-11, ВитаминА-35, ВитаминС-3, Кальций-55, Фосфор-146, Железо-2	34-09
200	<i>Рагу из овощей</i>	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-6, Углеводы- 17, ВитаминА-32, ВитаминС-34, Кальций-41, Фосфор-81, Железо-1	18-94
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	18-2
64	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы- 36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	3-58
50	<i>Хлеб ржаной(в)</i>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы- 20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	3-97
Итого за ужин		Калорийность-830, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-115, ВитаминА-67, ВитаминС-55, Кальций-206, Фосфор-416, Железо-7	87-18
Итого за		Калорийность-2 835, Белки-121, Жиры-134, Углеводы-396, ВитаминА-281, ВитаминС-178, Кальций-1 118, Фосфор-1 969, Железо-26	321-51



Директор Горелкина В.М.

Зав. производством Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор Саламатина М.Н.