

(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
75	Бутерброд с варено- копченой колбасой	Калорийность-111, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-10, Кальций-9, Фосфор-45, Железо-1	21-39
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы- 14, ВитаминА-27, ВитаминС-2, Кальций-163, Фосфор-133, Железо-1	8-5
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-94
Итого за завтрак		Калорийность-481, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-64, ВитаминА-69, ВитаминС-10, Кальций-341, Фосфор-437, Железо-4	45-06
<u>завтрак2</u>			
70	Горячий бутерброд с курицей	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-28, Фосфор-56	24-36
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	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы- 20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	26
Итого за завтрак2		Калорийность-303, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-45, ВитаминА-25, ВитаминС-20, Кальций-119, Фосфор-124, Железо-5	54-97
<u>обед</u>			
65	Сельдь с луком	Калорийность-185, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-2, ВитаминА-20, ВитаминС-2, Кальций-53, Фосфор-161, Железо-1	18-31
250	Щи из квашенной капусты с картофелем	Калорийность-131, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9, ВитаминА-10, ВитаминС-30, Кальций-90, Фосфор-118, Железо-2	21-61
80	Птица запеченная	Калорийность-172, Белки-16, Жиры-12, ВитаминА-69, ВитаминС-1, Кальций-19, Фосфор-110, Железо-1	29-8
200	Картофельный пудинг	Калорийность-176, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-27, ВитаминС-7, Кальций-39, Фосфор-152, Железо-2	20-24
200	Компот из кураги	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-32, Фосфор-26, Железо-1	5-01
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-1 019, Белки-52, Жиры-40, Углеводы-114, ВитаминА-99, ВитаминС-40, Кальций-265, Фосфор-716, Железо-10	105-9
		<u>ужин2</u>	
200	Варенец	Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	15-06
40	Печенье	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1	5-41
	Итого за ужин2	Калорийность-321, Белки-31, Жиры-40, Углеводы-35, ВитаминС-1, Кальций-310, Фосфор-466, Железо-2	20-47
		<u>ужин</u>	
100	Салат из белокочанной капусты и огурцов	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминС-13, Кальций-34, Фосфор-31, Железо-1	9-86
70/30	Кнели из говядины	Калорийность-211, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-5, ВитаминА-33, Кальций-52, Фосфор-157, Железо-2	50-31
200	Рагу из овощей с кабачками	Калорийность-169, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминА-44, ВитаминС-2, Кальций-57, Фосфор-75, Железо-1	20-59
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-838, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-99, ВитаминА-77, ВитаминС-23, Кальций-222, Фосфор-427, Железо-7	106-31
	Итого за	Калорийность-2 962, Белки-136, Жиры-142, Углеводы-357, ВитаминА-270, ВитаминС-94, Кальций-1 257, Фосфор-2 170, Железо-28	332-71



Директор Горелкин В.М.

Зав. производством Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор Саламатина М.Н.