

(Меню школы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
205	Каша "Дружба" молочная	Калорийность-202, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, Витамина-40, ВитаминС-1, Кальций-128, Фосфор-141, Железо-1	10-58
65	Бутерброд с сыром	Калорийность-149, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-10, Витамина-62, Кальций-207, Фосфор-136	19-42
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-480, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-61, Витамина-129, ВитаминС-10, Кальций-505, Фосфор-415, Железо-2	41-44
<u>завтрак2</u>			
80	Бутерброд пикантный	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, Витамина-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	18-51
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	1-88
200	Бананы	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	23-98
Итого за завтрак2		Калорийность-389, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-75, Витамина-15, ВитаминС-20, Кальций-245, Фосфор-216, Железо-3	44-37
<u>обед</u>			
100	Салат овощной с зеленым горошком	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	9-3
250	Рассольник ленинградский	Калорийность-168, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-18, Витамина-10, ВитаминС-17, Кальций-74, Фосфор-146, Железо-2	23-69
100	Оладьи из печени по- кунцевски	Калорийность-339, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-17, Витамина-8 229, ВитаминС-33, Кальций-23, Фосфор-348, Железо-7	32-95
200	Макароны отварные	Калорийность-147, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-22, Кальций-13, Фосфор-55, Железо-1	7-63
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-200, Кальций-12, Фосфор-3, Железо-1	5-1
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-1 151, Белки-46, Жиры-41, Углеводы-143, Витамина-8 239, ВитаминС-288, Кальций-197, Фосфор-733, Железо-15	89-6

ужин2

200	Молоко кипяченое	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-3, Кальций-240, Фосфор-180	12-98
100	Снек	Калорийность-245, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-24	22-1
Итого за ужин2		Калорийность-361, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-33, ВитаминС-3, Кальций-240, Фосфор-180	35-08
<u>ужин</u>			
35	Перец болгарский	Калорийность-8, Углеводы-1, ВитаминС-9, Кальций-5, Фосфор-9	9-54
100	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-204, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-4, ВитаминА-19, ВитаминС-4, Кальций-103, Фосфор-311, Железо-1	26-13
200	Картофель запеченный из отварного	Калорийность-448, Белки-6, Жиры-25, Углеводы-49, ВитаминС-60, Кальций-30, Фосфор-175, Железо-3	19-95
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-1 047, Белки-35, Жиры-39, Углеводы-135, ВитаминА-19, ВитаминС-81, Кальций-217, Фосфор-659, Железо-7	81-17
Итого за		Калорийность-3 428, Белки-119, Жиры-128, Углеводы-447, ВитаминА-8 402, ВитаминС-402, Кальций-1 404, Фосфор-2 203, Железо-27	291-66



Директор Горенкин В.М.

Зав. производством Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор Саламатина М.Н.