

(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
205	<i>Каша пшенная молочная жидкая</i>	Калорийность-257, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-147, Фосфор-196, Железо-1	11-56
50	<i>Бутерброд с маслом</i>	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	10-19
200	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-27, ВитаминС-2, Кальций-163, Фосфор-133, Железо-1	8-51
Итого за завтрак		Калорийность-542, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-69, ВитаминА-129, ВитаминС-3, Кальций-320, Фосфор-356, Железо-2	30-26
<u>завтрак2</u>			
40	<i>Яйцо отварное</i>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	8-2
50	<i>Бутерброд с маслом</i>	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	10-19
200	<i>Чай с молоком и сахаром</i>	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1	4-61
190	<i>Апельсин</i>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-57, Кальций-32, Фосфор-22	33-48
Итого за завтрак2		Калорийность-342, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-35, ВитаминА-170, ВитаминС-57, Кальций-123, Фосфор-172, Железо-2	56-48
<u>обед</u>			
100	<i>Салат из квашеной капусты с луком</i>	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминС-19, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	13-28
250	<i>Солянка домашняя</i>	Калорийность-199, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминА-30, ВитаминС-15, Кальций-75, Фосфор-122, Железо-2	26-57
75/30	<i>Котлеты из птицы</i>	Калорийность-128, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Кальций-28, Фосфор-69, Железо-1	24-87
200	<i>Макароны отварные</i>	Калорийность-147, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-22, Кальций-13, Фосфор-55, Железо-1	7-63
200	<i>Компот из сухофруктов</i>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо-2	3-43
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</i>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	7-35
Итого за обед		Калорийность-930, Белки-37, Жиры-33, Углеводы-120, ВитаминА-71, ВитаминС-36, Кальций-247, Фосфор-446, Железо-10	86-71

ужин2

198	Йогурт 2,5%0,5	Калорийность-178, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-28, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-222, Фосфор-170	16-03
100	Снек	Калорийность-245, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-24	22-1
Итого за ужин2		Калорийность-423, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-52, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-222, Фосфор-170	38-13

ужин

80	Перец болгарский Запеканка	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминС-20, Кальций-11, Фосфор-21, Железо-1	24-92
300	картофельная с мясом	Калорийность-301, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-18, ВитаминА-26, ВитаминС-12, Кальций-31, Фосфор-229, Железо-4	84-75
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-707, Белки-33, Жиры-18, Углеводы-102, ВитаминА-26, ВитаминС-40, Кальций-121, Фосфор-414, Железо-8	135-22
Итого за		Калорийность-2 944, Белки-109, Жиры-110, Углеводы-378, ВитаминА-416, ВитаминС-137, Кальций-1 033, Фосфор-1 558, Железо-22	346-8



Зав. производством Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор Саламатина М.Н.