

(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	--	----------------------------

завтрак

205	Каша ячневая молочная	Калорийность-254, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-39, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Кальций-157, Фосфор-246, Железо-1	10-85
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	10-19
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-27, ВитаминС-2, Кальций-163, Фосфор-133, Железо-1	8-51
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-94
Итого за завтрак		Калорийность-574, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-80, ВитаминА-127, ВитаминС-10, Кальций-337, Фосфор-411, Железо-2	32-49

завтрак2

85	Бутерброд пикантный с помидором	Калорийность-164, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-15, ВитаминА-17, Кальций-245, Фосфор-173, Железо-1	18-1
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	3-47
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	31-2
Итого за завтрак2		Калорийность-320, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-50, ВитаминА-17, ВитаминС-22, Кальций-293, Фосфор-203, Железо-6	52-77

обед

100	Салат из капусты белокачанной	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	6-52
250	Свекольник	Калорийность-209, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-20, ВитаминА-30, ВитаминС-18, Кальций-91, Фосфор-141, Железо-3	21-57
300	Рагу из птицы	Калорийность-373, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-28, ВитаминА-35, ВитаминС-34, Кальций-37, Фосфор-247, Железо-3	67-35
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-1 033, Белки-40, Жиры-37, Углеводы-137, ВитаминА-65, ВитаминС-90, Кальций-240, Фосфор-629, Железо-10	111-12

ужин2

200	Варенец	Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	15-19
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	20-6
<u>ужин</u>			
100	Салат из редьки	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминС-17, Кальций-38, Фосфор-42, Железо-1	12
325	Азу	Калорийность-442, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-38, ВитаминС-48, Кальций-42, Фосфор-292, Железо-4	86-22
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-901, Белки-31, Жиры-32, Углеводы-122, ВитаминС-73, Кальций-159, Фосфор-498, Железо-8	123-77
Итого за		Калорийность-3 149, Белки-123, Жиры-141, Углеводы-424, ВитаминА-209, ВитаминС-196, Кальций-1 339, Фосфор-2 207, Железо-28	340-75



Директор Горелкин В.М.

Зав. производством Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор Саламатина М.Н.