

(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
195	Омлет натуральный	Калорийность-255, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, ВитаминА-339, ВитаминС-1, Кальций-154, Фосфор-292, Железо-3	32-28
70	Бутерброд с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	10-35
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	8-98
Итого за завтрак		Калорийность-477, Белки-22, Жиры-30, Углеводы-59, ВитаминА-358, ВитаминС-2, Кальций-274, Фосфор-393, Железо-4	51-61
<u>завтрак2</u>			
150/20	Запеканка из творога с повидлом	Калорийность-310, Белки-32, Жиры-9, Углеводы-25, ВитаминА-65, ВитаминС-1, Кальций-275, Фосфор-347, Железо-1	36-18
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	Бананы	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	30-06
Итого за завтрак2		Калорийность-566, Белки-37, Жиры-11, Углеводы-79, ВитаминА-75, ВитаминС-21, Кальций-350, Фосфор-449, Железо-3	70-85
<u>обед</u>			
100	Винегрет овощной	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, ВитаминС-6, Кальций-23, Фосфор-42, Железо-1	8-61
250	Рассольник ленинградский	Калорийность-168, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-18, ВитаминА-10, ВитаминС-17, Кальций-74, Фосфор-146, Железо-2	22-57
300	Плов из отварной птицы	Калорийность-408, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-27, ВитаминА-43, ВитаминС-4, Кальций-28, Фосфор-261, Железо-2	49-44
200	Напиток из черной смородины	Калорийность-85, Углеводы-21, ВитаминА-20, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7	8-66
62	Хлеб пшеничный	Калорийность-171, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-35, Кальций-15, Фосфор-47, Железо-1	3-47
48	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Кальций-16, Фосфор-96, Железо-2	7-1
Итого за обед		Калорийность-977, Белки-40, Жиры-36, Углеводы-124, ВитаминА-73, ВитаминС-67, Кальций-164, Фосфор-599, Железо-8	99-85
<u>ужин2</u>			
200	Йогурт 2,5%0,5	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	16-19

40	Пряник	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20	5-2
Итого за ужин2		Калорийность-326, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-59, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-228, Фосфор-192	21-39
<u>ужин</u>			
90	Помидоры свежие	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-11, Кальций-6, Фосфор-12	19-93
125	Кальмары в соусе	Калорийность-220, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-9, ВитаминА-25, ВитаминС-5, Кальций-83, Фосфор-412, Железо-2	49-66
200	Картофельное пюре	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-26, ВитаминС-38, Кальций-56, Фосфор-139, Железо-2	16-24
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	3-82
Итого за ужин		Калорийность-753, Белки-44, Жиры-15, Углеводы-104, ВитаминА-51, ВитаминС-62, Кальций-224, Фосфор-727, Железо-7	111-43
Итого за		Калорийность-3 099, Белки-153, Жиры-97, Углеводы-425, ВитаминА-577, ВитаминС-153, Кальций-1 240, Фосфор-2 360, Железо-22	355-13



Директор Горелкин В.А.

Зав. производством Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор Саламатина М.Н.