

(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
70	Бутерброд с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	10-06
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	2-81
Итого за завтрак		Калорийность-504, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-95, ВитаминА-69, ВитаминС-10, Кальций-344, Фосфор-416, Железо-4	33-61
<u>завтрак2</u>			
150/20	Пудинг творожный запеченный	Калорийность-277, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27, ВитаминА-79, ВитаминС-1, Кальций-197, Фосфор-276, Железо-1	36-13
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	31-2
Итого за завтрак2		Калорийность-435, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-59, ВитаминА-89, ВитаминС-21, Кальций-288, Фосфор-344, Железо-6	71-94
<u>обед</u>			
55	Сельдь с луком	Калорийность-157, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-2, ВитаминА-17, ВитаминС-2, Кальций-45, Фосфор-136, Железо-1	15-18
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	21-64
80	Птица запеченная	Калорийность-265, Белки-20, Жиры-20, ВитаминА-43, ВитаминС-2, Кальций-15, Фосфор-173, Железо-1	30-19
200	Картофельный пудинг	Калорийность-176, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-27, ВитаминС-7, Кальций-39, Фосфор-152, Железо-2	16-25
200	Компот из кураги	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-32, Фосфор-26, Железо-1	7-21
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-34, Кальций-14, Фосфор-46, Железо-1	3-44
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	7-35
Итого за обед		Калорийность-1 073, Белки-53, Жиры-46, Углеводы-112, ВитаминА-70, ВитаминС-41, Кальций-252, Фосфор-751, Железо-10	101-26

ужин2

200	Варенец	Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	15-18
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	20-59

ужин

50	Салат из белокочанной капусты и огурцов	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1, ВитаминС-7, Кальций-17, Фосфор-15	6-82
70/30	Кнели из говядины	Калорийность-211, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-5, ВитаминА-33, Кальций-52, Фосфор-157, Железо-2	49-81
200	Рагу из овощей с кабачками	Калорийность-169, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминА-44, ВитаминС-2, Кальций-57, Фосфор-75, Железо-1	19-24
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
47	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19, Кальций-22, Фосфор-74, Железо-2	3-57
Итого за ужин		Калорийность-796, Белки-28, Жиры-33, Углеводы-96, ВитаминА-77, ВитаминС-17, Кальций-203, Фосфор-406, Железо-6	101-22
Итого за		Калорийность-3 129, Белки-133, Жиры-148, Углеводы-397, ВитаминА-305, ВитаминС-90, Кальций-1 397, Фосфор-2 383, Железо-28	328-62



Зав. производством Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор Саламатина М.Н.