

**(Меню школа)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>завтрак</u></b>			
205	<b>Каша кукурузная молочная жидкая</b>	Калорийность-240, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Кальций-129, Фосфор-135, Железо-1	<b>15-51</b>
70	<b>Бутерброд с повидлом</b>	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	<b>16-44</b>
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	<b>11-34</b>
20	<b>Хлеб ржаной 20гр</b>	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	<b>1-77</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-515, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-102, ВитаминА-60, ВитаминС-9, Кальций-271, Фосфор-267, Железо-3	<b>45-06</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
40	<b>Яйцо отварное</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	<b>10-91</b>
50	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	<b>19</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	<b>1-83</b>
200	<b>Яблоки</b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	<b>24</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-400, Белки-10, Жиры-18, Углеводы-58, ВитаминА-160, ВитаминС-20, Кальций-76, Фосфор-134, Железо-6	<b>55-74</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Салат из овощей</b>	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-3, ВитаминС-16, Кальций-35, Фосфор-48, Железо-1	<b>12-59</b>
250	<b>Суп картофельный с клецками</b>	Калорийность-187, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-17, ВитаминА-12, ВитаминС-12, Кальций-61, Фосфор-122, Железо-2	<b>20-19</b>
200	<b>Макаронник с мясом</b>	Калорийность-272, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-3, ВитаминА-27, ВитаминС-1, Кальций-32, Фосфор-223, Железо-3	<b>70-09</b>
200	<b>Напиток из ягод*</b>	Калорийность-85, Углеводы-21, ВитаминА-20, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7	<b>6-62</b>
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	<b>4-2</b>
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	<b>4-43</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-874, Белки-42, Жиры-38, Углеводы-92, ВитаминА-59, ВитаминС-69, Кальций-166, Фосфор-542, Железо-9	<b>118-12</b>
<b><u>ужин2</u></b>			
200	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-3, Кальций-240, Фосфор-180	<b>17-19</b>
40	<b>Печенье</b>	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1	<b>7-92</b>

<b>Итого за ужин2</b>		Калорийность-279, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-38, ВитаминС-3, Кальций-250, Фосфор-214, Железо-1	<b>25-11</b>
<b><u>УЖИН</u></b>			
<b>100</b>	<b>Перец болгарский</b>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Кальций-14, Фосфор-26, Железо-1	<b>21-28</b>
<b>100/30</b>	<b>Котлеты из птицы</b>	Калорийность-302, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-14, ВитаминА-55, ВитаминС-2, Кальций-84, Фосфор-194, Железо-1	<b>42-51</b>
<b>200</b>	<b>Картофель тушеный</b>	Калорийность-238, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-20, ВитаминА-26, ВитаминС-10, Кальций-88, Фосфор-140, Железо-1	<b>20-57</b>
<b>200</b>	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	<b>18-76</b>
<b>64</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	<b>4-2</b>
<b>50</b>	<b>Хлеб ржаной(в)</b>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	<b>4-33</b>
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-925, Белки-33, Жиры-36, Углеводы-114, ВитаминА-81, ВитаминС-45, Кальций-263, Фосфор-517, Железо-6	<b>111-65</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-2 993, Белки-107, Жиры-121, Углеводы-404, ВитаминА-360, ВитаминС-146, Кальций-1 026, Фосфор-1 674, Железо-25	<b>355-68</b>



Директор (подпись) В. М.

Зав. производством

*[Handwritten signature]*

Карлова Е. Н.

Бухгалтер-калькулятор

*[Handwritten signature]*

Шефер Е. А.