

**(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 манная молочная жидкая</b>	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Кальций-135, Фосфор-123	<b>14-41</b>
50	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	<b>15-75</b>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	<b>11-53</b>
20	<b>Хлеб ржаной 20гр</b>	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	<b>2-16</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-534, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-73, ВитаминА-120, ВитаминС-9, Кальций-260, Фосфор-232	<b>43-85</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
70	<b>Горячий бутерброд с курочкой</b>	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминА-39, ВитаминС-2, Кальций-128, Фосфор-120, Железо-1	<b>25-45</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	<b>1-85</b>
200	<b>Яблоки</b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	<b>30-6</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-339, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-62, ВитаминА-39, ВитаминС-22, Кальций-172, Фосфор-150, Железо-6	<b>57-9</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Салат из свежих помидор с перцем</b>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-4, ВитаминС-58, Кальций-21, Фосфор-22, Железо-1	<b>34-64</b>
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	Калорийность-131, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9, ВитаминА-10, ВитаминС-30, Кальций-90, Фосфор-118, Железо-2	<b>26</b>
100	<b>Котлеты из говядины</b>	Калорийность-242, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-8, ВитаминА-32, Кальций-37, Фосфор-151, Железо-2	<b>74-94</b>
250	<b>Картофель тушеный</b>	Калорийность-298, Белки-7, Жиры-19, Углеводы-25, ВитаминА-33, ВитаминС-13, Кальций-110, Фосфор-175, Железо-2	<b>28-9</b>
200	<b>Компот из кураги</b>	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-1, Кальций-32, Фосфор-29, Железо-1	<b>7-33</b>
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	<b>5-2</b>
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	<b>5-57</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1106, Белки-38, Жиры-55, Углеводы-114, ВитаминА-75, ВитаминС-102, Кальций-320, Фосфор-637, Железо-11	<b>182-58</b>

ужин2

200	<b>Снежок</b>	Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	<b>26-84</b>
40	<b>Пряник</b>	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20	<b>7-56</b>
<b>Итого за ужин2</b>		Калорийность-304, Белки-30, Жиры-38, Углеводы-36, ВитаминС-1, Кальций-304, Фосфор-452, Железо-1	<b>34-4</b>

ужин

100	<b>Огурцы свежие</b>	Калорийность-6, Углеводы-1, ВитаминС-4, Кальций-9, Фосфор-15	<b>21</b>
100	<b>Мясо тушеное</b>	Калорийность-243, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-3, ВитаминС-4, Кальций-12, Фосфор-167, Железо-2	<b>69-92</b>
250	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-289, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-12, Кальций-85, Фосфор-131, Железо-2	<b>11-82</b>
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	<b>28</b>
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	<b>5-2</b>
50	<b>Хлеб ржаной(в)</b>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	<b>5-33</b>
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-899, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-92, ВитаминС-16, Кальций-183, Фосфор-470, Железо-7	<b>141-27</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 182, Белки-126, Жиры-150, Углеводы-377, ВитаминА-234, ВитаминС-150, Кальций-1 239, Фосфор-1 941, Железо-25	<b>460</b>



Директор

Великий В.М.

Зав. производством

Зав.

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.