

**(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>			
200	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b>	Калорийность-279, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-47, ВитаминС-1, Кальций-37, Фосфор-56, Железо-1	<b>20-26</b>
70	<b>Бутерброд с повидлом</b>	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	<b>16-94</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>12-47</b>
15	<b>Хлеб ржаной 20гр</b>	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-3	<b>1-59</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-527, Белки-12, Жиры-19, Углеводы-109, ВитаминА-19, ВитаминС-7, Кальций-162, Фосфор-160, Железо-2	<b>51-26</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
75	<b>Бутерброд пикантный с перцем болгарским</b>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	<b>28-25</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	<b>3-49</b>
200	<b>Яблоки</b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	<b>26-17</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-301, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-48, ВитаминА-15, ВитаминС-22, Кальций-265, Фосфор-182, Железо-6	<b>57-91</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Салат картофельный с кукурузой и морковью</b>	Калорийность-158, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-11, ВитаминА-25, ВитаминС-14, Кальций-17, Фосфор-68, Железо-1	<b>16-26</b>
250	<b>Уха рыбацкая</b>	Калорийность-135, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминА-21, ВитаминС-21, Кальций-62, Фосфор-127, Железо-1	<b>30-76</b>
100	<b>Котлеты "Пермские"</b>	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Кальций-48, Фосфор-148, Железо-2	<b>63-76</b>
200	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-231, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-9, Кальций-68, Фосфор-105, Железо-1	<b>12-93</b>
200	<b>Компот из сухофруктов</b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо-2	<b>3-65</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	<b>3-75</b>
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1	<b>4-23</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 006, Белки-42, Жиры-32, Углеводы-111, ВитаминА-71, ВитаминС-37, Кальций-275, Фосфор-580, Железо-9	<b>135-34</b>

<u>ужин2</u>		
<b>200</b>	<b>Снежок</b>	<b>29-71</b>
		Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1
<b>40</b>	<b>Печенье</b>	<b>7-81</b>
		Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1
<b>Итого за ужин2</b>		<b>37-52</b>
		Калорийность-321, Белки-31, Жиры-40, Углеводы-35, ВитаминС-1, Кальций-310, Фосфор-466, Железо-2
<u>ужин</u>		
<b>100</b>	<b>Огурцы свежие</b>	<b>20-54</b>
		Калорийность-6, Углеводы-1, ВитаминС-4, Кальций-9, Фосфор-15
<b>350</b>	<b>Рагу из птицы</b>	<b>96-64</b>
		Калорийность-435, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-32, ВитаминА-41, ВитаминС-40, Кальций-43, Фосфор-289, Железо-3
<b>200</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>23</b>
		Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36
<b>50</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>3-75</b>
		Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1
<b>40</b>	<b>Хлеб ржаной(в)</b>	<b>4</b>
		Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Кальций-19, Фосфор-63, Железо-2
<b>Итого за ужин</b>		<b>147-93</b>
		Калорийность-749, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-98, ВитаминА-41, ВитаминС-52, Кальций-121, Фосфор-436, Железо-6
<b>Итого за</b>		<b>429-96</b>
		Калорийность-2 904, Белки-123, Жиры-124, Углеводы-401, ВитаминА-146, ВитаминС-119, Кальций-1 133, Фосфор-1 824, Железо-25



Директор

Великий В.М.

Зав. производством

*[Handwritten signature]*

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

*[Handwritten signature]*

Шефер Е.А.