

**(Меню школы)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	--	----------------------------

**завтрак**

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>14-83</b>
70	<b>Бутерброд с повидлом</b>	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	<b>13-96</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>12-71</b>
130	<b>Творожок</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Витамина-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	<b>58</b>
20	<b>Хлеб ржаной 20гр</b>	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	<b>2-11</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-578, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-102, Витамина-160, ВитаминС-9, Кальций-293, Фосфор-344, Железо-4	<b>101-61</b>

**завтрак2**

40	<b>Яйцо отварное</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Витамина-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	<b>6-2</b>
50	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, Витамина-60, Кальций-10, Фосфор-27	<b>16-02</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	<b>1-79</b>
200	<b>Яблоки</b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	<b>29-58</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>53-59</b>

**обед**

100	<b>Салат из овощей</b>	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-3, ВитаминС-16, Кальций-35, Фосфор-48, Железо-1	<b>11-46</b>
250	<b>Суп картофельный с клещками</b>	Калорийность-187, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-17, Витамина-12, ВитаминС-12, Кальций-61, Фосфор-122, Железо-2	<b>22-34</b>
350	<b>Макаронник с мясом</b>	Калорийность-476, Белки-38, Жиры-34, Углеводы-5, Витамина-46, ВитаминС-1, Кальций-55, Фосфор-390, Железо-6	<b>127-18</b>
200	<b>Напиток из ягод*</b>	Калорийность-89, Углеводы-21, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7	<b>7-48</b>
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	<b>4-8</b>
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	<b>5-29</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 082, Белки-58, Жиры-53, Углеводы-94, Витамина-58, ВитаминС-69, Кальций-189, Фосфор-709, Железо-12	<b>178-55</b>

**ужин2**

200	<b>Йогурт</b>	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, Витамина-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	<b>30-4</b>
-----	---------------	--	-------------

**40 Печенье**

Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1

**6-8**

**Итого за ужин2** Калорийность-343, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-58, Витамина-20, ВитаминС-1, Кальций-234, Фосфор-206, Железо-1 **37-2**

ужин

**100 Перец болгарский**

Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Кальций-14, Фосфор-26, Железо-1

**19-95**

**120/30 Котлеты из птицы**

Калорийность-348, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-16, Витамина-64, ВитаминС-3, Кальций-97, Фосфор-224, Железо-2

**52-73**

**250 Картофель  
тушенный**

Калорийность-298, Белки-7, Жиры-19, Углеводы-25, Витамина-33, ВитаминС-13, Кальций-110, Фосфор-175, Железо-2

**22-93**

**200 Сок фруктовый**

Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36

**21**

**200 Бананы**

Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1

**37-33**

**64 Хлеб пшеничный**

Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1

**4-8**

**50 Хлеб ржаной(в)**

Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2

**5**

**Итого за ужин**

Калорийность-1 223, Белки-41, Жиры-44, Углеводы-163, Витамина-97, ВитаминС-69, Кальций-314, Фосфор-638, Железо-9

**163-74**

**Итого за**

Калорийность-3 626, Белки-138, Жиры-146, Углеводы-475, Витамина-495, ВитаминС-168, Кальций-1 106, Фосфор-2 031, Железо-32

**534-69**



Директор Государственного бюджетного учреждения здравоохранения Российской Федерации

им. А.И. Сеченова

Сеченова В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.