

**(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 геркулесовая</b>	Калорийность-241, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-31, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-162, Фосфор-254, Железо-2	<b>15-76</b>
65	<b>Бутерброд с сыром</b>	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	<b>25-34</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>11-27</b>
20	<b>Хлеб ржаной 20гр</b>	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	<b>2-23</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-610, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-73, ВитаминА-144, ВитаминС-9, Кальций-501, Фосфор-508, Железо-4	<b>54-6</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
130/20	<b>Пудинг творожный запеченный</b>	Калорийность-244, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-23, ВитаминА-70, ВитаминС-1, Кальций-173, Фосфор-244, Железо-1	<b>47-35</b>
200	<b>Чай с молоком и сахаром</b>	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1	<b>5-38</b>
200	<b>Бананы</b>	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	<b>36-6</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-500, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-77, ВитаминА-80, ВитаминС-21, Кальций-248, Фосфор-346, Железо-3	<b>89-33</b>
<b><u>обед</u></b>			
70/30	<b>Сельдь с луком</b>	Калорийность-219, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-3, ВитаминА-23, ВитаминС-2, Кальций-63, Фосфор-190, Железо-1	<b>31-12</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>25-36</b>
100	<b>Птица запеченная</b>	Калорийность-331, Белки-25, Жиры-25, ВитаминА-54, ВитаминС-3, Кальций-19, Фосфор-216, Железо-2	<b>46-63</b>
250	<b>Картофельный пудинг</b>	Калорийность-220, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-33, ВитаминС-9, Кальций-48, Фосфор-190, Железо-2	<b>21-52</b>
200	<b>Компот из кураги</b>	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-1, Кальций-32, Фосфор-29, Железо-1	<b>7-32</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-1 224, Белки-65, Жиры-57, Углеводы-113, ВитаминА-87, ВитаминС-45, Кальций-282, Фосфор-885, Железо-11	<b>142-72</b>
<b><u>ужин2</u></b>			

200	<b>Йогурт</b>	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	<b>37-42</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-326, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-59, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-228, Фосфор-192	<b>44-98</b>
<b><u>ужин</u></b>			
100	<b>Салат из белокочанной капусты и огурцов</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминС-13, Кальций-34, Фосфор-31, Железо-1	<b>13-97</b>
100/30	<b>Кнели из говядины</b>	Калорийность-274, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-7, ВитаминА-43, Кальций-68, Фосфор-205, Железо-2	<b>102-9</b>
250	<b>Рагу из овощей с кабачками</b>	Калорийность-211, Белки-5, Жиры-16, Углеводы-12, ВитаминА-56, ВитаминС-3, Кальций-71, Фосфор-94, Железо-1	<b>31-58</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-917, Белки-32, Жиры-44, Углеводы-98, ВитаминА-99, ВитаминС-24, Кальций-250, Фосфор-487, Железо-7	<b>186-98</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 577, Белки-135, Жиры-142, Углеводы-420, ВитаминА-430, ВитаминС-100, Кальций-1 509, Фосфор-2 418, Железо-25	<b>518-61</b>



Директор Велькин В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.