

**(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>16-48</b>
65	<b>Бутерброд с сыром</b>	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	<b>26-99</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>
110	<b>Йогурт 110гр</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	<b>45</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-711, Белки-24, Жиры-31, Углеводы-89, ВитаминА-202, ВитаминС-9, Кальций-398, Фосфор-387, Железо-4	<b>103-29</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
150/20	<b>Пудинг творожный запеченный</b>	Калорийность-277, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27, ВитаминА-79, ВитаминС-1, Кальций-197, Фосфор-276, Железо-1	<b>65-78</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>29-19</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-423, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-67, ВитаминА-79, ВитаминС-21, Кальций-241, Фосфор-306, Железо-6	<b>96-76</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Салат из свежих помидор и огурцов</b>	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3, ВитаминС-16, Кальций-16, Фосфор-30, Железо-1	<b>14-39</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>28-48</b>
100	<b>Птица запеченная</b>	Калорийность-331, Белки-25, Жиры-25, ВитаминА-54, ВитаминС-3, Кальций-19, Фосфор-216, Железо-2	<b>44-97</b>
250	<b>Картофель отварной в молоке</b>	Калорийность-287, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-49, ВитаминА-33, ВитаминС-53, Кальций-74, Фосфор-193, Железо-2	<b>20-6</b>
200	<b>Напиток из ягод*</b>	Калорийность-89, Углеводы-21, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7	<b>11-52</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-1 144, Белки-49, Жиры-44, Углеводы-136, ВитаминА-108, ВитаминС-133, Кальций-209, Фосфор-715, Железо-9	<b>130-05</b>
<b><u>ужин2</u></b>			
<b>200</b>	<b>Снежок</b>	Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	<b>29-45</b>
<b>40</b>	<b>Пряник</b>	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20	<b>6-74</b>
<b>Итого за ужин2</b>		Калорийность-304, Белки-30, Жиры-38, Углеводы-36, ВитаминС-1, Кальций-304, Фосфор-452, Железо-1	<b>36-19</b>
<b><u>ужин</u></b>			
<b>100</b>	<b>Салат из свежих огурцов, с яйцом и зеленым луком</b>	Калорийность-96, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-2, ВитаминА-128, ВитаминС-5, Кальций-51, Фосфор-109, Железо-1	<b>18-85</b>
<b>130/30</b>	<b>Тефтели из говядины</b>	Калорийность-346, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-18, ВитаминА-43, ВитаминС-4, Кальций-75, Фосфор-239, Железо-3	<b>71-45</b>
<b>250</b>	<b>Рагу из овощей</b>	Калорийность-172, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминА-40, ВитаминС-43, Кальций-52, Фосфор-101, Железо-2	<b>35-92</b>
<b>200</b>	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	<b>21</b>
<b>200</b>	<b>Бананы</b>	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	<b>35</b>
<b>64</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	<b>4-8</b>
<b>50</b>	<b>Хлеб ржаной(в)</b>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	<b>5</b>
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-1 167, Белки-42, Жиры-40, Углеводы-160, ВитаминА-211, ВитаминС-80, Кальций-271, Фосфор-662, Железо-10	<b>192-02</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 749, Белки-150, Жиры-161, Углеводы-488, ВитаминА-600, ВитаминС-244, Кальций-1 423, Фосфор-2 522, Железо-30	<b>558-31</b>



Директор

Великий В.М.

Зав. производством

*[Signature]*

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

*[Signature]*

Шефер Е.А.