

**(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 пшенная молочная жидкая</b>	Калорийность-257, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-147, Фосфор-196, Железо-1	<b>14-85</b>
50	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	<b>14-28</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>10-35</b>
20	<b>Хлеб ржаной 20гр</b>	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	<b>1-66</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-571, Белки-16, Жиры-24, Углеводы-78, ВитаминА-121, ВитаминС-9, Кальций-272, Фосфор-305, Железо-1	<b>41-14</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
75	<b>Бутерброд пикантный с помидором</b>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	<b>17-99</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	<b>2-1</b>
106	<b>Яблоки</b>	Калорийность-50, Углеводы-10, ВитаминС-11, Кальций-17, Фосфор-12, Железо-2	<b>13-17</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-247, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-43, ВитаминА-15, ВитаминС-11, Кальций-246, Фосфор-172, Железо-4	<b>33-26</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Салат из белокочанной капусты с помидорами</b>	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминА-20, ВитаминС-26, Кальций-38, Фосфор-42, Железо-1	<b>11</b>
250	<b>Суп сырный</b>	Калорийность-214, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-14, ВитаминА-79, ВитаминС-33, Кальций-210, Фосфор-210, Железо-2	<b>31-75</b>
100/30	<b>Котлеты из птицы</b>	Калорийность-158, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-8, ВитаминА-51, ВитаминС-1, Кальций-34, Фосфор-85, Железо-1	<b>35-9</b>
200	<b>Макароны отварные</b>	Калорийность-147, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-22, Кальций-13, Фосфор-55, Железо-1	<b>10-08</b>
200	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-37, Фосфор-60	<b>4-05</b>
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	<b>3-9</b>
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	<b>4-14</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-950, Белки-42, Жиры-29, Углеводы-123, ВитаминА-150, ВитаминС-60, Кальций-364, Фосфор-601, Железо-8	<b>100-82</b>

**ужин2**

200	<b>Кефир</b>	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-240, Фосфор-180	<b>17-09</b>
40	<b>Пряник</b>	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20	<b>6-5</b>
<b>Итого за ужин2</b>		Калорийность-266, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-43, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-244, Фосфор-200	<b>23-59</b>
<b><u>ужин</u></b>			
50	<b>Огурцы консервированные</b>	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-3, Кальций-12, Фосфор-12	<b>15-4</b>
100	<b>Голубцы ленивые</b>	Калорийность-129, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-4, ВитаминА-11, ВитаминС-4, Кальций-29, Фосфор-104, Железо-1	<b>28-76</b>
200	<b>Картофельное пюре</b>	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-26, ВитаминС-38, Кальций-56, Фосфор-139, Железо-2	<b>14-68</b>
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	<b>28-5</b>
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	<b>3-9</b>
50	<b>Хлеб ржаной(в)</b>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	<b>4</b>
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-659, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-98, ВитаминА-37, ВитаминС-53, Кальций-176, Фосфор-419, Железо-6	<b>95-24</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-2 693, Белки-96, Жиры-84, Углеводы-385, ВитаминА-367, ВитаминС-134, Кальций-1 302, Фосфор-1 697, Железо-19	<b>294-05</b>



Директор \_\_\_\_\_ В.М.

Зав. производством \_\_\_\_\_

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор \_\_\_\_\_

Шефер Е.А.