

**(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 "Дружба" молочная</b>	Калорийность-202, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Кальций-128, Фосфор-141, Железо-1	<b>9-95</b>
50	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	<b>16-81</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>5-62</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-534, Белки-13, Жиры-23, Углеводы-70, ВитаминА-120, ВитаминС-9, Кальций-268, Фосфор-276, Железо-2	<b>34-49</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
70	<b>Горячий бутерброд с курочкой</b>	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминА-39, ВитаминС-2, Кальций-128, Фосфор-120, Железо-1	<b>22-37</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	<b>1-85</b>
200	<b>Апельсин</b>	Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-60, Кальций-34, Фосфор-23	<b>35</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-270, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-47, ВитаминА-39, ВитаминС-62, Кальций-174, Фосфор-151, Железо-2	<b>59-22</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Салат овощной с зеленым горошком</b>	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	<b>10-76</b>
250	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-22, ВитаминА-20, ВитаминС-14, Кальций-78, Фосфор-164, Железо-3	<b>25-03</b>
120	<b>Рыба запеченная</b>	Калорийность-284, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-5, ВитаминА-71, ВитаминС-5, Кальций-112, Фосфор-299, Железо-1	<b>84-29</b>
250	<b>Картофель отварной</b>	Калорийность-243, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-43, ВитаминА-25, ВитаминС-53, Кальций-28, Фосфор-154, Железо-2	<b>18</b>
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-200, Кальций-12, Фосфор-3, Железо-1	<b>6-21</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-1219, Белки-54, Жиры-45, Углеводы-148, ВитаминА-116, ВитаминС-310, Кальций-303, Фосфор-794, Железо-11	<b>154-38</b>
<b><u>ужин2</u></b>			

200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	<b>22-25</b>
75	<b>Булочка "Дорожная"</b>	Калорийность-306, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-44, ВитаминА-56, Кальций-35, Фосфор-67, Железо-1	<b>14-79</b>
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-416, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-69, ВитаминА-56, ВитаминС-8, Кальций-75, Фосфор-103, Железо-1	<b>37-04</b>
<b><u>ужин</u></b>			
100	<b>Перец болгарский</b>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Кальций-14, Фосфор-26, Железо-1	<b>19-95</b>
400	<b>Плов из отварной говядины</b>	Калорийность-813, Белки-43, Жиры-41, Углеводы-68, ВитаминС-5, Кальций-45, Фосфор-524, Железо-7	<b>125-65</b>
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	<b>22-25</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(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-1 198, Белки-53, Жиры-43, Углеводы-148, ВитаминС-38, Кальций-136, Фосфор-707, Железо-11	<b>177-65</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 637, Белки-137, Жиры-131, Углеводы-482, ВитаминА-331, ВитаминС-427, Кальций-956, Фосфор-2 031, Железо-27	<b>462-78</b>



Директор: Великий В.М.

Зав. производством

[Signature]

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

[Signature]

Шефер Е.А.