

**(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>16-07</b>
65	<b>Бутерброд с сыром</b>	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	<b>23-11</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>10-77</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-648, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-89, ВитаминА-102, ВитаминС-9, Кальций-376, Фосфор-310, Железо-3	<b>51-61</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
28	<b>Пирожное "Чоко пай"</b>	Калорийность-245, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-24	<b>17-97</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	<b>2-11</b>
200	<b>Яблоки</b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	<b>24-6</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-64, ВитаминС-20, Кальций-44, Фосфор-30, Железо-5	<b>44-68</b>
<b><u>обед</u></b>			
50/15	<b>Сельдь с луком</b>	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-2, ВитаминА-15, ВитаминС-2, Кальций-41, Фосфор-124, Железо-1	<b>16-99</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>23-48</b>
80	<b>Птица запеченная</b>	Калорийность-265, Белки-20, Жиры-20, ВитаминА-43, ВитаминС-2, Кальций-15, Фосфор-173, Железо-1	<b>34-99</b>
200	<b>Картофель отварной в молоке</b>	Калорийность-229, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39, ВитаминА-26, ВитаминС-42, Кальций-59, Фосфор-155, Железо-2	<b>15-55</b>
200	<b>Напиток из ягод*</b>	Калорийность-85, Углеводы-21, ВитаминА-20, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7	<b>6-76</b>
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, 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-1 180, Белки-56, Жиры-47, Углеводы-132, ВитаминА-124, ВитаминС-100, Кальций-231, Фосфор-765, Железо-10	<b>105-81</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>22</b>
75	<b>Шанежка с яблоками</b>	Калорийность-192, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33, ВитаминА-29, ВитаминС-4, Кальций-16, Фосфор-40, Железо-1	<b>12-31</b>
<b>Итого за ужин2</b>		Калорийность-372, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-62, ВитаминА-49, ВитаминС-5, Кальций-240, Фосфор-212, Железо-1	<b>34-31</b>
<b><u>ужин</u></b>			
50	<b>Огурцы консервированные</b>	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-3, Кальций-12, Фосфор-12	<b>15-29</b>
70/30	<b>Тефтели из говядины в молочном соусе</b>	Калорийность-220, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-11, ВитаминА-35, ВитаминС-3, Кальций-55, Фосфор-146, Железо-2	<b>40-77</b>
200	<b>Рагу из овощей</b>	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17, ВитаминА-32, ВитаминС-34, Кальций-41, Фосфор-81, Железо-1	<b>21-3</b>
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	<b>29</b>
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, 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-726, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-105, ВитаминА-67, ВитаминС-48, Кальций-185, Фосфор-396, Железо-6	<b>114-26</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 317, Белки-119, Жиры-118, Углеводы-452, ВитаминА-342, ВитаминС-182, Кальций-1 076, Фосфор-1 713, Железо-25	<b>350-67</b>



Директор

Великий В.М.

производством

Зав.

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.