

**(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>15-19</b>
50	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	<b>15-75</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>11-53</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-571, Белки-16, Жиры-24, Углеводы-78, ВитаминА-121, ВитаминС-9, Кальций-272, Фосфор-305, Железо-1	<b>44-7</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>20-46</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>36</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-222, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-38, ВитаминА-15, ВитаминС-60, Кальций-263, Фосфор-183, Железо-2	<b>58-31</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Салат из квашеной капусты с луком</b>	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминС-19, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	<b>14-12</b>
250	<b>Суп сырный*</b>	Калорийность-190, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, ВитаминА-73, ВитаминС-14, Кальций-193, Фосфор-186, Железо-1	<b>28-88</b>
100	<b>Рыба запеченная</b>	Калорийность-237, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-4, ВитаминА-59, ВитаминС-4, Кальций-93, Фосфор-249, Железо-1	<b>73-13</b>
200	<b>Рис отварной</b>	Калорийность-273, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45, Кальций-7, Фосфор-94, Железо-1	<b>13-27</b>
200	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-37, Фосфор-60	<b>4-56</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-1 138, Белки-47, Жиры-46, Углеводы-135, ВитаминА-132, ВитаминС-37, Кальций-403, Фосфор-763, Железо-7	<b>144-73</b>
<b><u>ужин2</u></b>			

198	<b>Кефир</b>	Калорийность-119, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-238, Фосфор-178	<b>17-93</b>
75	<b>Булочка с корицей*</b>	Калорийность-273, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-47, ВитаминА-18, Кальций-14, Фосфор-63, Железо-1	<b>7-75</b>
<b>Итого за ужин2</b>		Калорийность-392, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-60, ВитаминА-62, ВитаминС-1, Кальций-252, Фосфор-241, Железо-1	<b>25-68</b>
<b><u>ужин</u></b>			
100	<b>Икра кабачковая*</b>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4, ВитаминС-7, Кальций-29, Фосфор-29, Железо-1	<b>19-8</b>
150	<b>Голубцы ленивые</b>	Калорийность-194, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-6, ВитаминА-17, ВитаминС-7, Кальций-44, Фосфор-155, Железо-2	<b>63-56</b>
250	<b>Картофельное пюре</b>	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15, ВитаминА-33, ВитаминС-48, Кальций-70, Фосфор-173, Железо-2	<b>23-12</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-785, Белки-29, Жиры-26, Углеводы-101, ВитаминА-50, ВитаминС-70, Кальций-220, Фосфор-514, Железо-8	<b>145-01</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 108, Белки-112, Жиры-116, Углеводы-412, ВитаминА-380, ВитаминС-177, Кальций-1 410, Фосфор-2 006, Железо-19	<b>418-43</b>



Директор В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.