

**(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 гречневая на молоке</b>	Калорийность-256, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-34, ВитаминА-47, ВитаминС-2, Кальций-169, Фосфор-240, Железо-3	<b>16-93</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>Какао с молоком</b>	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	<b>11-27</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-588, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-76, ВитаминА-127, ВитаминС-10, Кальций-309, Фосфор-375, Железо-4	<b>46-18</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
80	<b>Бутерброд пикантный</b>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	<b>24-48</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	<b>4-05</b>
200	<b>Бананы</b>	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	<b>36-6</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-399, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-70, ВитаминА-15, ВитаминС-22, Кальций-249, Фосфор-216, Железо-3	<b>65-13</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Салат аля Цезарь</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминС-13, Кальций-34, Фосфор-31, Железо-1	<b>38-47</b>
250	<b>Борщ из свежей капусты и картофеля</b>	Калорийность-169, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-12, ВитаминА-10, ВитаминС-18, Кальций-88, Фосфор-117, Железо-2	<b>22-47</b>
100	<b>Котлеты домашние</b>	Калорийность-288, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-10, ВитаминА-25, Кальций-40, Фосфор-189, Железо-2	<b>77-57</b>
200	<b>Макароны отварные</b>	Калорийность-254, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48, ВитаминА-36, Кальций-15, Фосфор-62, Железо-1	<b>10-47</b>
200	<b>Компот из кураги</b>	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-1, Кальций-32, Фосфор-29, Железо-1	<b>7-32</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-1 105, Белки-43, Жиры-43, Углеводы-141, ВитаминА-71, ВитаминС-32, Кальций-239, Фосфор-570, Железо-10	<b>167-07</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>38-03</b>
40	<b>Пряник</b>	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20	<b>7-56</b>
<b>Итого за ужин2</b>		Калорийность-326, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-59, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-228, Фосфор-192	<b>45-59</b>
<b><u>ужин</u></b>			
90	<b>Перец болгарский</b>	Калорийность-22, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминС-23, Кальций-13, Фосфор-23, Железо-1	<b>35-91</b>
370	<b>Жаркое по-домашнему</b>	Калорийность-440, Белки-28, Жиры-29, Углеводы-17, ВитаминС-48, Кальций-34, Фосфор-326, Железо-5	<b>141-65</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-823, Белки-38, Жиры-31, Углеводы-96, ВитаминС-79, Кальций-124, Фосфор-506, Железо-9	<b>216-09</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 241, Белки-116, Жиры-113, Углеводы-442, ВитаминА-233, ВитаминС-144, Кальций-1 149, Фосфор-1 859, Железо-26	<b>540-06</b>



Директор

Великий В.М.

Зав. производством

Зав.

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.