(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	завтрак		
200	***Каша геркулесовая***	Калорийность-241, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-31, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-162, Фосфор-254, Железо-2	***19-04***
70	***Бутерброд с повидлом***	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	***16-22***
200	***Кофейный напиток с молоком***	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	***14-16***
20	***Хлеб ржаной 20гр***	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	***2-23***
	Итого за завтрак	Калорийность-498, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-95, ВитаминА-61, ВитаминС-9, Кальций-289, Фосфор-360, Железо-3	***51-65***
	завтрак2		
70	***Горячий бутерброд с курочкой***	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминА-39, ВитаминС-2, Кальций-128, Фосфор-120, Железо-1	***25-96***
200	***Чай с молоком и сахаром***	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1	***6-49***
206	***Бананы***	Калорийность-198, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-43, ВитаминС-21, Кальций-16, Фосфор-58, Железо-1	***37-14***
	Итого за завтрак2	Калорийность-455, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-77, ВитаминА-49, ВитаминС-23, Кальций-203, Фосфор-224, Железо-3	***69-59***
	обед		
100	***Винегрет овощной***	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-10, Кальций-23, Фосфор-43, Железо-1	***11-54***
250	***Суп картофельный с бобовыми***	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-22, ВитаминА-20, ВитаминС-14, Кальций-78, Фосфор-164, Железо-3	***28-01***
120	***Гуляш***	Калорийность-245, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-4, ВитаминА-26, ВитаминС-1, Кальций-17, Фосфор-156, Железо-3	***95-61***
250	***Каша гречневая рассыпчатая***	Калорийность-289, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-12, Кальций-85, Фосфор-131, Железо-2	***13-94***
200	***Компот из изюма***	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-37, Фосфор-60	***5-26***
50	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	***4-07***
40	***Хлеб ржаной***	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1	***4-46***
	Итого за обед	Калорийность-1 129, Белки-49, Жиры-38, Углеводы-106, ВитаминА-46, ВитаминС-25, Кальций-264, Фосфор-667, Железо-11	***162-89***

ужин2

200	***Кефир***	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-240, Фосфор-180	***20-46***
40	***Пряник***	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20	***9-5***
	Итого за ужин2	Калорийность-266, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-43, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-244, Фосфор-200	***29-96***
		ужин	
100	***Кукуруза с яйцом и луком***	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-2, ВитаминА-25, ВитаминС-8, Кальций-22, Фосфор-66, Железо-1	***33-79***
120	***Котлеты "Школьные"***	Калорийность-252, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-15, ВитаминА-30, ВитаминС-1, Кальций-58, Фосфор-177, Железо-3	***59-43***
200	***Картофель тушенный***	Калорийность-238, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-20, ВитаминА-26, ВитаминС-10, Кальций-88, Фосфор-140, Железо-1	***30-21***
200	***Сок фруктовый***	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	***20-51***
50	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	***4-07***
40	***Хлеб ржаной(в)***	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Кальций-19, Фосфор-63, Железо-2	***4-26***
	Итого за ужин	Калорийность-878, Белки-34, Жиры-35, Углеводы-102, ВитаминА-81, ВитаминС-27, Кальций-237, Фосфор-515, Железо-8	***152-27***
	Итого за	Калорийность-3 226, Белки-119, Жиры-110, Углеводы-423, ВитаминА-281, ВитаминС-85, Кальций-1 237, Фосфор-1 966, Железо-25	***466-36***

Директор _____ В.М. Зав. производством _____ Карлова Е.Н. Бухгалтер-калькулятор _____ Шефер Е.А.