

**(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>17-69</b>
50	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	<b>19-26</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>12-99</b>
15	<b>Хлеб ржаной 20гр</b>	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-3	<b>1-59</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-525, Белки-12, Жиры-23, Углеводы-68, ВитаминА-120, ВитаминС-7, Кальций-266, Фосфор-274, Железо-2	<b>51-53</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>26-9</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	<b>1-75</b>
210	<b>Бананы</b>	Калорийность-202, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-44, ВитаминС-21, Кальций-17, Фосфор-59, Железо-1	<b>34-65</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-399, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-77, ВитаминА-15, ВитаминС-21, Кальций-246, Фосфор-219, Железо-3	<b>63-3</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>11-25</b>
250	<b>Рассольник ленинградский</b>	Калорийность-226, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-24, ВитаминА-26, ВитаминС-17, Кальций-76, Фосфор-177, Железо-2	<b>31-73</b>
100	<b>Оладьи из печени по-кунцевски</b>	Калорийность-339, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-17, ВитаминА-8 229, ВитаминС-33, Кальций-23, Фосфор-348, Железо-7	<b>50-96</b>
200	<b>Макароны отварные</b>	Калорийность-254, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48, ВитаминА-36, Кальций-15, Фосфор-62, Железо-1	<b>12-41</b>
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-200, Кальций-12, Фосфор-3, Железо-1	<b>6-85</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	<b>3-75</b>
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1	<b>4-23</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 241, Белки-48, Жиры-48, Углеводы-156, ВитаминА-8 291, ВитаминС-288, Кальций-193, Фосфор-735, Железо-14	<b>121-18</b>
<b><u>ужин2</u></b>			

200	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-3, Кальций-240, Фосфор-180	<b>19-56</b>
40	<b>Пряник</b>	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20	<b>6-4</b>
<b>Итого за ужин2</b>		Калорийность-262, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-39, ВитаминС-3, Кальций-244, Фосфор-200	<b>25-96</b>
<b><u>ужин</u></b>			
100	<b>Салат "Огонек"</b>	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-14, ВитаминС-14, Кальций-54, Фосфор-121, Железо-2	<b>18-34</b>
100	<b>Шницель рыбный натуральный</b>	Калорийность-204, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-4, ВитаминА-19, ВитаминС-4, Кальций-103, Фосфор-311, Железо-1	<b>60-96</b>
200	<b>Картофель запечённый из отварного</b>	Калорийность-448, Белки-6, Жиры-25, Углеводы-49, ВитаминС-60, Кальций-30, Фосфор-175, Железо-3	<b>17-97</b>
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	<b>22</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	<b>3-75</b>
40	<b>Хлеб ржаной(в)</b>	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Кальций-19, Фосфор-63, Железо-2	<b>4</b>
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-1 105, Белки-37, Жиры-46, Углеводы-132, ВитаминА-19, ВитаминС-86, Кальций-256, Фосфор-739, Железо-9	<b>127-02</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 532, Белки-114, Жиры-134, Углеводы-472, ВитаминА-8 445, ВитаминС-405, Кальций-1 205, Фосфор-2 167, Железо-28	<b>388-99</b>



Директор

Великий В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.