

**(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 геркулесовая</b>	Калорийность-241, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-31, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-162, Фосфор-254, Железо-2	<b>14-76</b>
65	<b>Бутерброд с сыром</b>	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	<b>23-62</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>10-35</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-592, Белки-21, Жиры-26, Углеводы-72, ВитаминА-143, ВитаминС-9, Кальций-486, Фосфор-482, Железо-3	<b>50-39</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
70	<b>Горячий бутерброд с курочкой</b>	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминА-39, ВитаминС-2, Кальций-128, Фосфор-120, Железо-1	<b>24-09</b>
200	<b>Чай с молоком и сахаром</b>	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1	<b>5-42</b>
190	<b>Бананы</b>	Калорийность-182, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-40, ВитаминС-19, Кальций-15, Фосфор-53, Железо-1	<b>35-04</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-439, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-74, ВитаминА-49, ВитаминС-21, Кальций-202, Фосфор-219, Железо-3	<b>64-55</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Винегрет овощной</b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-10, Кальций-23, Фосфор-43, Железо-1	<b>7-91</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>19-32</b>
120	<b>Гуляш из говядины</b>	Калорийность-245, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-4, ВитаминА-26, ВитаминС-1, Кальций-17, Фосфор-156, Железо-3	<b>69-99</b>
200	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-231, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-9, Кальций-68, Фосфор-105, Железо-1	<b>10-45</b>
200	<b>Компот сборный</b>	Калорийность-128, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-14	<b>8-58</b>
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, 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-1 182, Белки-51, Жиры-39, Углеводы-126, ВитаминА-46, ВитаминС-30, Кальций-223, Фосфор-631, Железо-11	<b>124-29</b>

ужин2

200	<b>Кефир</b>	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-240, Фосфор-180	<b>17-03</b>
40	<b>Печенье</b>	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1	<b>6-2</b>
<b>Итого за ужин2</b>		Калорийность-283, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-42, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-250, Фосфор-214, Железо-1	<b>23-23</b>
<p style="text-align: center;"><u>ужин</u></p>			
100	<b>Кукуруза с яйцом и луком</b>	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-2, ВитаминА-25, ВитаминС-8, Кальций-22, Фосфор-66, Железо-1	<b>26-47</b>
100	<b>Котлеты "Школьные"</b>	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Кальций-48, Фосфор-148, Железо-2	<b>39-59</b>
200	<b>Картофель тушеный</b>	Калорийность-238, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-20, ВитаминА-26, ВитаминС-10, Кальций-88, Фосфор-140, Железо-1	<b>16-79</b>
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	<b>28-5</b>
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	<b>4-08</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-915, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-116, ВитаминА-76, ВитаминС-27, Кальций-237, Фосфор-518, Железо-7	<b>119-43</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 411, Белки-127, Жиры-118, Углеводы-430, ВитаминА-358, ВитаминС-88, Кальций-1 398, Фосфор-2 064, Железо-25	<b>381-89</b>



Директор \_\_\_\_\_ В.М.

Зав. производством \_\_\_\_\_

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор \_\_\_\_\_

Шефер Е.А.