

**(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>18-21</b>
50	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, Витамина-60, Кальций-10, Фосфор-27	<b>15-95</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>12-17</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>48-56</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
150/20	<b>Запеканка из творога со сгущенным молоком*</b>	Калорийность-310, Белки-32, Жиры-9, Углеводы-25, Витамина-65, ВитаминС-1, Кальций-275, Фосфор-347, Железо-1	<b>51-23</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	<b>3-64</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-564, Белки-35, Жиры-10, Углеводы-82, Витамина-65, ВитаминС-23, Кальций-307, Фосфор-411, Железо-3	<b>91-47</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Салат из свежих огурцов</b>	Калорийность-102, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2, ВитаминС-7, Кальций-16, Фосфор-28	<b>19-01</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>23</b>
120	<b>Гуляш из мяса курицы</b>	Калорийность-162, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-6, Витамина-73, ВитаминС-6, Кальций-24, Фосфор-197, Железо-2	<b>63-62</b>
250	<b>Макароны отварные</b>	Калорийность-317, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-60, Витамина-45, Кальций-19, Фосфор-77, Железо-1	<b>13-22</b>
200	<b>Компот из кураги</b>	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-1, Кальций-32, Фосфор-29, Железо- 1	<b>6-83</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-1 073, Белки-49, Жиры-48, Углеводы-148, Витамина-128, ВитаминС-32, Кальций-209, Фосфор-590, Железо-9	<b>136-45</b>

<u>ужин2</u>		
200	<b>Йогурт</b>	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172 <b>29-33</b>
40	<b>Печенье</b>	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1 <b>8-69</b>
<b>Итого за ужин2</b>		Калорийность-343, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-58, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-234, Фосфор-206, Железо-1 <b>38-02</b>
<u>ужин</u>		
100	<b>Перец болгарский</b>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Кальций-14, Фосфор-26, Железо-1 <b>39-42</b>
370	<b>Жаркое по-домашнему</b>	Калорийность-440, Белки-28, Жиры-29, Углеводы-17, ВитаминС-48, Кальций-34, Фосфор-326, Железо-5 <b>149-69</b>
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36 <b>27-58</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-825, Белки-38, Жиры-31, Углеводы-97, ВитаминС-81, Кальций-125, Фосфор-509, Железо-9 <b>227-22</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 393, Белки-150, Жиры-121, Углеводы-461, ВитаминА-340, ВитаминС-147, Кальций-1 184, Фосфор-2 091, Железо-26 <b>541-72</b>



Директор: Велкин В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.