

**(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>11-54</b>
70	<b>Бутерброд с повидлом</b>	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	<b>9-16</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>7-62</b>
20	<b>Хлеб ржаной 20гр</b>	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	<b>1-39</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-498, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-95, ВитаминА-61, ВитаминС-9, Кальций-289, Фосфор-360, Железо-3	<b>29-71</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
70	<b>Горячий бутерброд с колбасой</b>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-28, Фосфор-56	<b>15-73</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>3-6</b>
200	<b>Бананы</b>	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	<b>18-9</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-401, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-67, ВитаминА-25, ВитаминС-20, Кальций-103, Фосфор-158, Железо-2	<b>38-23</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Винегрет овощной с сельдью</b>	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-6, ВитаминА-8, ВитаминС-7, Кальций-33, Фосфор-87, Железо-1	<b>9-68</b>
250	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, ВитаминС-1, Кальций-82, Фосфор-258, Железо-2	<b>18-5</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>63-3</b>
200	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-231, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-9, Кальций-68, Фосфор-105, Железо-1	<b>10-12</b>
200	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-37, Фосфор-60	<b>5-05</b>
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	<b>2-43</b>
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	<b>3-47</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 085, Белки-43, Жиры-40, Углеводы-109, ВитаминА-34, ВитаминС-9, Кальций-269, Фосфор-815, Железо-10	<b>112-55</b>

<u><b>ужин2</b></u>		
<b>200</b>	<b>Йогурт 2,5%0,5</b>	<b>16-93</b>
	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	
<b>40</b>	<b>Пряник</b>	<b>4-83</b>
	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20	
<b>Итого за ужин2</b>		<b>21-76</b>
	Калорийность-326, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-59, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-228, Фосфор-192	
<u><b>ужин</b></u>		
<b>100</b>	<b>Кукуруза с яйцом и луком</b>	<b>19-46</b>
	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-2, ВитаминА-25, ВитаминС-8, Кальций-22, Фосфор-66, Железо-1	
<b>100</b>	<b>Котлеты "Школьные"</b>	<b>34-8</b>
	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Кальций-48, Фосфор-148, Железо-2	
<b>200</b>	<b>Картофель тушеный</b>	<b>11-74</b>
	Калорийность-238, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-20, ВитаминА-26, ВитаминС-10, Кальций-88, Фосфор-140, Железо-1	
<b>200</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>7-4</b>
	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	
<b>64</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>2-43</b>
	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	
<b>50</b>	<b>Хлеб ржаной(в)</b>	<b>2-6</b>
	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	
<b>Итого за ужин</b>		<b>78-43</b>
	Калорийность-915, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-116, ВитаминА-76, ВитаминС-27, Кальций-237, Фосфор-518, Железо-7	
<b>Итого за</b>		<b>280-68</b>
	Калорийность-3 225, Белки-111, Жиры-107, Углеводы-446, ВитаминА-216, ВитаминС-66, Кальций-1 126, Фосфор-2 043, Железо-22	



Директор Горелкин В.М.

Зав. производством Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор Саламатина М.Н.