

**(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, ВитаминаА-42, ВитаминС-1, Кальций-162, Фосфор-254, Железо-2	<b>20-69</b>
70	<b>Бутерброд с повидлом</b>	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	<b>17-59</b>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	<b>15-01</b>
20	<b>Хлеб ржаной 20гр</b>	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	<b>1-83</b>
<b>Итого за завтрак</b>			<b>55-12</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
70	<b>Горячий бутерброд с курочкой</b>	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминаА-39, ВитаминС-2, Кальций-128, Фосфор-120, Железо-1	<b>23-72</b>
200	<b>Чай с молоком и сахаром</b>	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминаА-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1	<b>6-91</b>
200	<b>Апельсины</b>	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	<b>31-33</b>
<b>Итого за завтрак2</b>			<b>61-96</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Салат из свежих огурцов с зеленым горошком</b>	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-4, ВитаминаА-8, ВитаминС-8, Кальций-26, Фосфор-42, Железо-1	<b>15-2</b>
250	<b>Борщ из свежей капусты и картофеля</b>	Калорийность-169, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-12, ВитаминаА-10, ВитаминС-18, Кальций-88, Фосфор-117, Железо-2	<b>23-86</b>
120	<b>Гуляш из говядины</b>	Калорийность-245, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-4, ВитаминаА-26, ВитаминС-1, Кальций-17, Фосфор-156, Железо-3	<b>83-04</b>
200	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-231, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-9, Кальций-68, Фосфор-105, Железо-1	<b>12-85</b>
200	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-37, Фосфор-60	<b>3-95</b>
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	<b>4-2</b>
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	<b>4-57</b>

<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 007, Белки-45, Жиры-34, Углеводы-100, ВитаминА-44, ВитаминС-27, Кальций-266, Фосфор-622, Железо-10	<b>147-67</b>
<u><b>ужин2</b></u>			
200	<b>Йогурт</b>	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	<b>31-11</b>
40	<b>Печенье</b>	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1	<b>7-92</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>39-03</b>
<u><b>ужин</b></u>			
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>27-05</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>43-97</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>22-43</b>
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	<b>18-31</b>
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	<b>4-2</b>
50	<b>Хлеб ржаной(в)</b>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	<b>4-33</b>
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-889, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-111, ВитаминА-76, ВитаминС-27, Кальций-235, Фосфор-511, Железо-7	<b>120-29</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 186, Белки-116, Жиры-105, Углеводы-440, ВитаминА-250, ВитаминС-86, Кальций-1 227, Фосфор-1 921, Железо-24	<b>424-07</b>



Директор В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-кв  
кулятор

Шефер Е.А.