

**(Меню школы)**

<b>Выход (г)</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)</b>	<b>Стоимость питания (руб)</b>
----------------------	---------------------------	--	------------------------------------

**завтрак**

<b>205</b>	<b><i>Каша манная молочная жидкая</i></b>	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32, Витамина-41, ВитаминС-1, Кальций-135, Фосфор-123	<b>15-8</b>
<b>65</b>	<b><i>Бутерброд с сыром</i></b>	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, Витамина-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	<b>27-52</b>
<b>200</b>	<b><i>Кофейный напиток с молоком</i></b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамина-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	<b>12-61</b>
<b>20</b>	<b><i>Хлеб ржаной 20гр</i></b>	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	<b>2-11</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-571, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-73, Витамина-142, ВитаминС-9, Кальций-459, Фосфор-351, Железо-1	<b>58-04</b>

**завтрак2**

<b>150/20</b>	<b><i>Запеканка из творога с повидлом</i></b>	Калорийность-310, Белки-32, Жиры-9, Углеводы-25, Витамина-65, ВитаминС-1, Кальций-275, Фосфор-347, Железо-1	<b>60-82</b>
<b>200</b>	<b><i>Чай с сахаром</i></b>	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	<b>1-85</b>
<b>200</b>	<b><i>Апельсин</i></b>	Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-60, Кальций-34, Фосфор-23	<b>35</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-387, Белки-34, Жиры-9, Углеводы-50, Витамина-65, ВитаминС-61, Кальций-321, Фосфор-378, Железо-2	<b>97-67</b>

**обед**

<b>100</b>	<b><i>Салат из капусты белокочанной</i></b>	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	<b>5-65</b>
<b>250</b>	<b><i>Рассольник ленинградский</i></b>	Калорийность-226, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-24, Витамина-26, ВитаминС-17, Кальций-76, Фосфор-177, Железо-2	<b>29-66</b>
<b>400</b>	<b><i>Плов из отварной говядины</i></b>	Калорийность-813, Белки-43, Жиры-41, Углеводы-68, ВитаминС-5, Кальций-45, Фосфор-524, Железо-7	<b>125-65</b>
<b>200</b>	<b><i>Компот из сухофруктов</i></b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо-2	<b>3-51</b>
<b>64</b>	<b><i>Хлеб пшеничный</i></b>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	<b>4-8</b>
<b>50</b>	<b><i>Хлеб ржаной</i></b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	<b>5-29</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 456, Белки-64, Жиры-58, Углеводы-179, Витамина-26, ВитаминС-61, Кальций-250, Фосфор-894, Железо-15	<b>174-56</b>

**ужин2**

<b>198</b>	<b><i>Снежок</i></b>	Калорийность-156, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-297, Фосфор-428, Железо-1	<b>29-18</b>
------------	----------------------	--	--------------

**Итого за ужин** 2 Калорийность-302, Белки-30, Жиры-38, Углеводы-36, ВитаминС-1, Кальций-301, Фосфор-448, Железо-1 **38-18**

**ужин**

<b>100</b>	<b>Помидоры свежие</b>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Фосфор-13	<b>15-23</b>
<b>120</b>	<b>Рыба, запеченная под овощной шапкой</b>	Калорийность-284, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-5, Витамина-71, ВитаминС-5, Кальций-112, Фосфор-299, Железо-1	<b>72-41</b>
<b>250</b>	<b>Картофельное пюре</b>	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15, Витамина-33, ВитаминС-48, Кальций-70, Фосфор-173, Железо-2	<b>21-3</b>
<b>200</b>	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	<b>22-25</b>
<b>64</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	<b>4-8</b>
<b>50</b>	<b>Хлеб ржаной(в)</b>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	<b>4-87</b>

**Итого за ужин** Калорийность-826, Белки-41, Жиры-27, Углеводы-98, Витамина-104, ВитаминС-74, Кальций-266, Фосфор-642, Железо-6 **140-86**

**Итого за** Калорийность-3 542, Белки-188, Жиры-156, Углеводы-436, Витамина-337, ВитаминС-206, Кальций-1 597, Фосфор-2 713, Железо-25 **509-31**



Директор

Чирков В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.