

**(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>			
205	<b>Каша пшенная молочная жидкая</b>	Калорийность-257, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-147, Фосфор-196, Железо-1	<b>17-01</b>
50	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	<b>19-38</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>12-33</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-536, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-69, ВитаминА-121, ВитаминС-2, Кальций-265, Фосфор-300, Железо-1	<b>48-72</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
75	<b>Бутерброд пикантный с помидором</b>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	<b>19</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	<b>1-83</b>
200	<b>Апельсин</b>	Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-60, Кальций-34, Фосфор-23	<b>30</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-222, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-38, ВитаминА-15, ВитаминС-60, Кальций-263, Фосфор-183, Железо-2	<b>50-83</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Салат из моркови</b>	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминС-4, Кальций-24, Фосфор-49, Железо-1	<b>5-94</b>
250	<b>Суп сырный*</b>	Калорийность-190, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, ВитаминА-73, ВитаминС-14, Кальций-193, Фосфор-186, Железо-1	<b>30-04</b>
75	<b>Рыба запеченная**</b>	Калорийность-97, Белки-16, Жиры-3, Углеводы-1, ВитаминА-10, ВитаминС-1, Кальций-40, Фосфор-242, Железо-1	<b>33-5</b>
200	<b>Рис отварной</b>	Калорийность-273, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45, Кальций-7, Фосфор-94, Железо-1	<b>17-26</b>
200	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-37, Фосфор-60	<b>4-92</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	<b>3-28</b>
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	<b>4-43</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-989, Белки-40, Жиры-33, Углеводы-131, ВитаминА-83, ВитаминС-19, Кальций-328, Фосфор-764, Железо-7	<b>99-37</b>
<b><u>ужин2</u></b>			

200	<b>Кефир</b>	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-240, Фосфор-180	<b>17-21</b>
60	<b>Ватрушка с повидлом</b>	Калорийность-213, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-45, ВитаминА-9, ВитаминС-1, Кальций-11, Фосфор-40, Железо-1	<b>9-59</b>
<b>Итого за ужин2</b>		Калорийность-333, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-58, ВитаминА-53, ВитаминС-2, Кальций-251, Фосфор-220, Железо-1	<b>26-8</b>
<b><u>ужин</u></b>			
100	<b>Икра кабачковая*</b>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4, ВитаминС-7, Кальций-29, Фосфор-29, Железо-1	<b>15-8</b>
100	<b>Голубцы ленивые</b>	Калорийность-129, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-4, ВитаминА-11, ВитаминС-4, Кальций-29, Фосфор-104, Железо-1	<b>33-39</b>
200	<b>Картофельное пюре</b>	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-26, ВитаминС-38, Кальций-56, Фосфор-139, Железо-2	<b>17-3</b>
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	<b>28-04</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	<b>3-28</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-654, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-89, ВитаминА-37, ВитаминС-57, Кальций-188, Фосфор-420, Железо-7	<b>102-14</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-2 734, Белки-94, Жиры-91, Углеводы-385, ВитаминА-309, ВитаминС-140, Кальций-1 295, Фосфор-1 887, Железо-18	<b>327-86</b>



Директор: Белкин В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.