

**(Меню школы)**

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

**завтрак**

200	<b><i>Каша геркулесовая</i></b>	Калорийность-241, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-31, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-162, Фосфор-254, Железо-2	<b>17</b>
65	<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>
200	<b><i>Какао с молоком</i></b>	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	<b>12-71</b>
110	<b><i>Йогурт 110гр</i></b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	<b>47-12</b>
20	<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-673, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-73, ВитаминА-244, ВитаминС-9, Кальций-523, Фосфор-585, Железо-5	<b>106-46</b>

**завтрак2**

100	<b><i>Коврижка "Зебра"</i></b>	Калорийность-284, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-55, ВитаминА-49, Кальций-58, Фосфор-115, Железо-2	<b>17-13</b>
200	<b><i>Чай с молоком и сахаром</i></b>	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1	<b>5-8</b>
200	<b><i>Бананы</i></b>	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	<b>35</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-540, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-109, ВитаминА-59, ВитаминС-20, Кальций-133, Фосфор-217, Железо-4	<b>57-93</b>

**обед**

70/20	<b><i>Сельдь с луком</i></b>	Калорийность-197, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-2, ВитаминА-21, ВитаминС-2, Кальций-56, Фосфор-171, Железо-1	<b>31-93</b>
250	<b><i>Щи из квашенной капусты с картофелем</i></b>	Калорийность-131, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9, ВитаминА-10, ВитаминС-30, Кальций-90, Фосфор-118, Железо-2	<b>31-84</b>
100	<b><i>Птица запеченная</i></b>	Калорийность-331, Белки-25, Жиры-25, ВитаминА-54, ВитаминС-3, Кальций-19, Фосфор-216, Железо-2	<b>45-82</b>
250	<b><i>Картофельный пудинг</i></b>	Калорийность-220, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-33, ВитаминС-9, Кальций-48, Фосфор-190, Железо-2	<b>17-7</b>
200	<b><i>Компот из кураги</i></b>	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-1, Кальций-32, Фосфор-29, Железо-1	<b>6-77</b>
64	<b><i>Хлеб пшеничный</i></b>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	<b>4-8</b>
50	<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-1202, Белки-63, Жиры-55, Углеводы-112, ВитаминА-85, ВитаминС-45, Кальций-275, Фосфор-866, Железо-11	<b>144-15</b>

ужин2

200	<i>Йогурт</i>	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	29-33
40	<i>Печенье</i>	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1	6-8

<b>Итого за ужин2</b>	Калорийность-343, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-58, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-234, Фосфор-206, Железо-1	<b>36-13</b>
-----------------------	---	--------------

ужин

100	<i>Салат из белокочанной капусты и огурцов</i>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминС-13, Кальций-34, Фосфор-31, Железо-1	<b>9-17</b>
70/30	<i>Кнели из говядины</i>	Калорийность-211, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-5, Витамина-33, Кальций-52, Фосфор-157, Железо-2	<b>71-74</b>
200	<i>Рагу из овощей с кабачкам</i>	Калорийность-169, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-10, Витамина-44, ВитаминС-2, Кальций-57, Фосфор-75, Железо-1	<b>24-58</b>
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	<b>21</b>
250	<i>Мандарины</i>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-9	<b>60-75</b>
64	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	<b>4-8</b>
50	<i>Хлеб ржаной(в)</i>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	<b>5</b>
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-852, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-103, Витамина-77, ВитаминС-23, Кальций-220, Фосфор-420, Железо-7	<b>197-04</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 610, Белки-141, Жиры-136, Углеводы-455, Витамина-485, ВитаминС-98, Кальций-1 385, Фосфор-2 294, Железо-28	<b>541-71</b>



Директор ФГУП «Городской поликлинический центр им. А.Н. Бакулева» В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор