

**(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	17
65	<b>Бутерброд с сыром</b>	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	27-52
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	12-71
110	<b>Йогурт 110гр</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА- 100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	47-12
20	<b>Хлеб ржаной 20гр</b>	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	2-11
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-673, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-73, ВитаминА-244, ВитаминС-9, Кальций-523, Фосфор-585, Железо-5	106-46
<b><u>завтрак2</u></b>			
100	<b>Коврижка "Зебра"</b>	Калорийность-284, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-55, ВитаминА-49, Кальций-58, Фосфор-115, Железо-2	17-13
200	<b>Чай с молоком и сахаром</b>	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы- 12, ВитаминА-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1	5-8
200	<b>Бананы</b>	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	35
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-540, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-109, ВитаминА-59, ВитаминС-20, Кальций-133, Фосфор-217, Железо-4	57-93
<b><u>обед</u></b>			
70/20	<b>Сельдь с луком</b>	Калорийность-197, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-2, ВитаминА-21, ВитаминС-2, Кальций-56, Фосфор-171, Железо-1	31-93
250	<b>Щи из квашенной капусты с картофелем</b>	Калорийность-131, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9, ВитаминА-10, ВитаминС-30, Кальций-90, Фосфор-118, Железо-2	31-84
100	<b>Птица запеченная</b>	Калорийность-331, Белки-25, Жиры-25, ВитаминА-54, ВитаминС-3, Кальций-19, Фосфор-216, Железо-2	45-82
250	<b>Картофельный пудинг</b>	Калорийность-220, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-33, ВитаминС-9, Кальций-48, Фосфор-190, Железо-2	17-7
200	<b>Компот из кураги</b>	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-1, Кальций-32, Фосфор-29, Железо-1	6-77
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо- 1	4-8
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы- 17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	5-29
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 202, Белки-63, Жиры-55, Углеводы-112, ВитаминА-85, ВитаминС-45, Кальций-275, Фосфор-866, Железо-11	144-15

**ужин2**

200	<b>Йогурт</b>	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	<b>29-33</b>
40	<b>Печенье</b>	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1	<b>6-8</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>36-13</b>

**ужин**

100	<b>Салат из белокочанной капусты и огурцов</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминС-13, Кальций-34, Фосфор-31, Железо-1	<b>9-17</b>
70/30	<b>Кнели из говядины</b>	Калорийность-211, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-5, ВитаминА-33, Кальций-52, Фосфор-157, Железо-2	<b>71-74</b>
200	<b>Рагу из овощей с кабачком</b>	Калорийность-169, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминА-44, ВитаминС-2, Кальций-57, Фосфор-75, Железо-1	<b>24-58</b>
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	<b>21</b>
250	<b>Мандарины</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-9	<b>60-75</b>
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	<b>4-8</b>
50	<b>Хлеб ржаной(в)</b>	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 Веткин В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.