

**(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 кукурузная молочная жидкая</b>	Калорийность-240, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Кальций-129, Фосфор-135, Железо-1	<b>15-53</b>
70	<b>Бутерброд с повидлом</b>	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	<b>15-36</b>
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	<b>10-89</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-480, Белки-11, Жиры-19, Углеводы-93, ВитаминА-60, ВитаминС-2, Кальций-264, Фосфор-262, Железо-3	<b>41-78</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
40	<b>Яйцо отварное</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	<b>8-3</b>
50	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	<b>19-3</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>Яблоки</b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	<b>24</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-400, Белки-10, Жиры-18, Углеводы-58, ВитаминА-160, ВитаминС-20, Кальций-76, Фосфор-134, Железо-6	<b>53-43</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Салат из овощей</b>	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-3, ВитаминС-16, Кальций-35, Фосфор-48, Железо-1	<b>11-17</b>
250	<b>Суп картофельный с клецками</b>	Калорийность-187, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-17, ВитаминА-12, ВитаминС-12, Кальций-61, Фосфор-122, Железо-2	<b>22-59</b>
200	<b>Макаронник с мясом</b>	Калорийность-272, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-3, ВитаминА-27, ВитаминС-1, Кальций-32, Фосфор-223, Железо-3	<b>68-82</b>
200	<b>Напиток из ягод*</b>	Калорийность-85, Углеводы-21, ВитаминА-20, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7	<b>6-62</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	<b>3-24</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-842, Белки-41, Жиры-37, Углеводы-85, ВитаминА-59, ВитаминС-69, Кальций-163, Фосфор-533, Железо-9	<b>116-87</b>
<b><u>ужин2</u></b>			

200	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-3, Кальций-240, Фосфор-180	<b>16-37</b>
40	<b>Пряник</b>	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20	<b>6-2</b>
<b>Итого за ужин2</b>		Калорийность-262, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-39, ВитаминС-3, Кальций-244, Фосфор-200	<b>22-57</b>
<b><u>ужин</u></b>			
100	<b>Перец болгарский</b>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Кальций-14, Фосфор-26, Железо-1	<b>21-28</b>
100/30	<b>Котлеты из птицы</b>	Калорийность-302, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-14, ВитаминА-55, ВитаминС-2, Кальций-84, Фосфор-194, Железо-1	<b>41-44</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>16-02</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-893, Белки-32, Жиры-35, Углеводы-107, ВитаминА-81, ВитаминС-45, Кальций-260, Фосфор-508, Железо-6	<b>114-39</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-2 877, Белки-102, Жиры-117, Углеводы-382, ВитаминА-360, ВитаминС-139, Кальций-1 007, Фосфор-1 637, Железо-24	<b>349-04</b>



Директор

Белкин В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.