

**(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>20-48</b>
70	<b>Бутерброд с повидлом</b>	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	<b>17-62</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>14-04</b>
20	<b>Хлеб ржаной 20гр</b>	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	<b>1-83</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-532, Белки-15, Жиры-21, Углеводы-102, ВитаминА-62, ВитаминС-9, Кальций-289, Фосфор-328, Железо-3	<b>53-97</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>11</b>
50	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	<b>21-51</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	<b>2-06</b>
180	<b>Мандарины</b>	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-6	<b>40-32</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-335, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-44, ВитаминА-160, Кальций-44, Фосфор-112, Железо-2	<b>74-89</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Салат из квашеной капусты с луком</b>	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминС-19, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	<b>11-89</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>32-38</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>43-45</b>
200	<b>Макароны отварные</b>	Калорийность-254, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48, ВитаминА-36, Кальций-15, Фосфор-62, Железо-1	<b>14-4</b>
200	<b>Компот из сухофруктов</b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо-2	<b>3-45</b>
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	<b>4-2</b>
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	<b>4-57</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1176, Белки-48, Жиры-49, Углеводы-151, ВитаминА-164, ВитаминС-36, Кальций-421, Фосфор-635, Железо-9	<b>114-34</b>
<b><u>ужин2</u></b>			

200	<b>Йогурт</b>	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	<b>19-85</b>
75	<b>Булочка "Московская"</b>	Калорийность-289, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-46, ВитаминА-55, Кальций-14, Фосфор-55, Железо-1	<b>18-18</b>
<b>Итого за ужин2</b>		Калорийность-469, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-75, ВитаминА-75, ВитаминС-1, Кальций-238, Фосфор-227, Железо-1	<b>38-03</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>
300	<b>Запеканка картофельная с мясом</b>	Калорийность-301, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-18, ВитаминА-26, ВитаминС-12, Кальций-31, Фосфор-229, Железо-4	<b>105-13</b>
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	<b>18-31</b>
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	<b>4-2</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-686, Белки-32, Жиры-18, Углеводы-98, ВитаминА-26, ВитаминС-45, Кальций-122, Фосфор-412, Железо-8	<b>153-25</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 198, Белки-119, Жиры-118, Углеводы-470, ВитаминА-487, ВитаминС-91, Кальций-1 114, Фосфор-1 714, Железо-23	<b>434-48</b>



Директор: В.М.

Зав. производством

Зав.

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.