

**(Меню школа)**

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

**завтрак**

200	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b>	Калорийность-279, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-47, ВитаминС-1, Кальций-37, Фосфор-56, Железо-1	<b>17-12</b>
65	<b>Бутерброд с сыром</b>	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	<b>28-63</b>
200	<b>Чай со сгущенным молоком</b>	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-22, ВитаминА-14, Кальций-67, Фосфор-52, Железо-1	<b>8-23</b>
20	<b>Хлеб ржаной 20гр</b>	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	<b>2-11</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-649, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-96, ВитаминА-96, ВитаминС-8, Кальций-320, Фосфор-259, Железо-3	<b>56-09</b>

**завтрак2**

150/20	<b>Пудинг творожный запеченный</b>	Калорийность-277, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27, ВитаминА-79, ВитаминС-1, Кальций-197, Фосфор-276, Железо-1	<b>66-47</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	<b>1-85</b>
200	<b>Бананы</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-521, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-89, ВитаминА-79, ВитаминС-21, Кальций-225, Фосфор-340, Железо-3	<b>103-32</b>

**обед**

100	<b>Салат из свежих помидор и огурцов</b>	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3, ВитаминС-16, Кальций-16, Фосфор-30, Железо-1	<b>14-4</b>
250	<b>Уха рыбацкая</b>	Калорийность-135, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминА-21, ВитаминС-21, Кальций-62, Фосфор-127, Железо-1	<b>29-09</b>
100	<b>Птица запеченная</b>	Калорийность-331, Белки-25, Жиры-25, ВитаминА-54, ВитаминС-3, Кальций-19, Фосфор-216, Железо-2	<b>46-41</b>
250	<b>Картофель отварной в молоке</b>	Калорийность-287, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-49, ВитаминА-33, ВитаминС-53, Кальций-74, Фосфор-193, Железо-2	<b>21-3</b>
200	<b>Напиток из ягод*</b>	Калорийность-89, Углеводы-21, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7	<b>8-13</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</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-1144, Белки-49, Жиры-44, Углеводы-136, ВитаминА-108, ВитаминС-133, Кальций-209, Фосфор-715, Железо-9	<b>129-42</b>

**ужин2**

200	<b>Снежок</b>	Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	<b>29-33</b>
40	<b>Пряник</b>	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20	<b>9</b>
<b>Итого за ужин2</b>		Калорийность-304, Белки-30, Жиры-38, Углеводы-36, ВитаминС-1, Кальций-304, Фосфор-452, Железо-1	<b>38-33</b>
<b><u>ужин</u></b>			
50	<b>Огурцы консервированные</b>	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-3, Кальций-12, Фосфор-12	<b>10-53</b>
120/30	<b>Тефтели из говядины</b>	Калорийность-324, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-17, ВитаминА-40, ВитаминС-4, Кальций-70, Фосфор-224, Железо-3	<b>90-81</b>
250	<b>Рагу из овощей</b>	Калорийность-172, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминА-40, ВитаминС-43, Кальций-52, Фосфор-101, Железо-2	<b>39-45</b>
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	<b>22-25</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-864, Белки-31, Жиры-30, Углеводы-116, ВитаминА-80, ВитаминС-58, Кальций-211, Фосфор-494, Железо-8	<b>172-84</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 482, Белки-135, Жиры-144, Углеводы-473, ВитаминА-363, ВитаминС-221, Кальций-1 269, Фосфор-2 260, Железо-24	<b>500</b>



Директор

Великий В.М.

Зав. производством

*[Signature]*

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

*[Signature]*

Шефер Е.А.