

**(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	<b>15-76</b>
65	<b>Бутерброд с сыром</b>	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	<b>25-34</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>11-27</b>
20	<b>Хлеб ржаной 20гр</b>	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	<b>2-13</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-610, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-73, ВитаминА-144, ВитаминС-9, Кальций-501, Фосфор-508, Железо-4	<b>54-5</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
75	<b>Бутерброд пикантный с перцем болгарским</b>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	<b>25-6</b>
200	<b>Чай с молоком и сахаром</b>	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1	<b>5-38</b>
200	<b>Бананы</b>	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	<b>36-6</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-401, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-67, ВитаминА-25, ВитаминС-20, Кальций-292, Фосфор-254, Железо-3	<b>67-58</b>
<b><u>обед</u></b>			
74/20	<b>Сельдь с луком</b>	Калорийность-206, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-3, ВитаминА-22, ВитаминС-2, Кальций-59, Фосфор-179, Железо-1	<b>33-35</b>
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	<b>26-13</b>
100	<b>Птица запеченная</b>	Калорийность-331, Белки-25, Жиры-25, ВитаминА-54, ВитаминС-3, Кальций-19, Фосфор-216, Железо-2	<b>46-15</b>
200	<b>Картофельный пудинг</b>	Калорийность-176, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-27, ВитаминС-7, Кальций-39, Фосфор-152, Железо-2	<b>23-84</b>
200	<b>Компот из кураги</b>	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-1, Кальций-32, Фосфор-29, Железо-1	<b>7-33</b>
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	<b>5-2</b>
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	<b>5-33</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1167, Белки-62, Жиры-55, Углеводы-107, ВитаминА-86, ВитаминС-43, Кальций-269, Фосфор-836, Железо-11	<b>147-33</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>36-22</b>
40	<b>Печенье</b>	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1	<b>8-72</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>44-94</b>
<b><u>ужин</u></b>			
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>13-97</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>72-38</b>
230	<b>Рагу овощное</b>	Калорийность-233, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-30, ВитаминА-41, ВитаминС-52, Кальций-63, Фосфор-144, Железо-2	<b>28-3</b>
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	<b>28</b>
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	<b>5-2</b>
50	<b>Хлеб ржаной(в)</b>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	<b>5-33</b>
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-876, Белки-28, Жиры-33, Углеводы-114, ВитаминА-74, ВитаминС-73, Кальций-226, Фосфор-489, Железо-8	<b>153-18</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 397, Белки-132, Жиры-132, Углеводы-419, ВитаминА-349, ВитаминС-146, Кальций-1 522, Фосфор-2 293, Железо-27	<b>467-53</b>



Директор: Велкин В.М.

Зав. производством

*[Handwritten signature]*

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

*[Handwritten signature]*

Шефер Е.А.