

**(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>15-56</b>
65	<b>Бутерброд с сыром</b>	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	<b>23-96</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>11-21</b>
20	<b>Хлеб ржаной 20гр</b>	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	<b>1-57</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>52-3</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
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>57-97</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	<b>2</b>
200	<b>Бананы</b>	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	<b>26</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>85-97</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Салат из свежих огурцов с зеленым горошком</b>	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-4, ВитаминА-8, ВитаминС-8, Кальций-26, Фосфор-42, Железо-1	<b>15-91</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>22-68</b>
80	<b>Птица запеченная</b>	Калорийность-265, Белки-20, Жиры-20, ВитаминА-43, ВитаминС-2, Кальций-15, Фосфор-173, Железо-1	<b>34-67</b>
200	<b>Картофель запеченный из отварного</b>	Калорийность-448, Белки-6, Жиры-25, Углеводы-49, ВитаминС-60, Кальций-30, Фосфор-175, Железо-3	<b>21-55</b>
200	<b>Компот из кураги</b>	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-32, Фосфор-26, Железо-1	<b>7-75</b>
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	<b>3-3</b>
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	<b>3-93</b>

	<b>Итого за обед</b>	Калорийность-1 232, Белки-45, Жиры-55, Углеводы-138, Витамина-61, ВитаминС-100, Кальций-225, Фосфор-683, Железо-11	<b>109-79</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>23-02</b>
40	<b>Печенье</b>	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1	<b>6-2</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>29-22</b>
	<b><u>ужин</u></b>		
100	<b>Салат "Овощной"</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминС-12, Кальций-23, Фосфор-25	<b>7-85</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>59-72</b>
200	<b>Рагу из овощей с кабачкам</b>	Калорийность-169, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-10, Витамина-44, ВитаминС-2, Кальций-57, Фосфор-75, Железо-1	<b>26-04</b>
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	<b>25-54</b>
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	<b>3-3</b>
50	<b>Хлеб ржаной(в)</b>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	<b>3-53</b>
	<b>Итого за ужин</b>	Калорийность-838, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-99, Витамина-77, ВитаминС-22, Кальций-211, Фосфор-421, Железо-6	<b>125-98</b>
	<b>Итого за</b>	Калорийность-3 544, Белки-112, Жиры-133, Углеводы-457, Витамина-381, ВитаминС-153, Кальций-1 396, Фосфор-2 158, Железо-25	<b>403-26</b>



Директор \_\_\_\_\_

Вельжи В.М.

Зав. производством \_\_\_\_\_

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-каль-  
кулятор \_\_\_\_\_

Шефер Е.А.