

**(Меню школы)**

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

**завтрак**

205	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	Калорийность-257, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37, Витамина-42, ВитаминС-1, Кальций-147, Фосфор-196, Железо-1	<b>16-08</b>
50	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, Витамина-60, Кальций-10, Фосфор-27	<b>16-02</b>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамина-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	<b>11-61</b>
40	<b>Сырки глазированные</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Витамина-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	<b>60</b>
15	<b>Хлеб ржаной 20гр</b>	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-3	<b>1-59</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-625, Белки-20, Жиры-29, Углеводы-76, Витамина-221, ВитаминС-7, Кальций-292, Фосфор-380, Железо-2	<b>105-3</b>

**завтрак2**

75	<b>Бутерброд пикантный с помидором</b>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, Витамина-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	<b>21-52</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	<b>1-64</b>
200	<b>Апельсин</b>	Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-60, Кальций-34, Фосфор-23	<b>35</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-222, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-38, Витамина-15, ВитаминС-60, Кальций-263, Фосфор-183, Железо-2	<b>58-16</b>

**обед**

100	<b>Салат из моркови</b>	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминС-4, Кальций-24, Фосфор-49, Железо-1	<b>5-7</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>26-76</b>
120	<b>Рыба, запеченная под овощной шапкой</b>	Калорийность-284, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-5, Витамина-71, ВитаминС-5, Кальций-112, Фосфор-299, Железо-1	<b>73-09</b>
250	<b>Рис отварной</b>	Калорийность-341, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-56, Кальций-9, Фосфор-118, Железо-1	<b>15-12</b>
200	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-37, Фосфор-60	<b>4-76</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	<b>3-75</b>
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1	<b>4-23</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 227, Белки-50, Жиры-49, Углеводы-142, Витамина-144, ВитаминС-23, Кальций-399, Фосфор-825, Железо-6	<b>133-41</b>

**ужин2**

<b>200</b>	<b>Кефир</b>	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-13, Витамина-44, ВитаминС-1, Кальций-240, Фосфор-180	<b>19-77</b>
<b>100</b>	<b>Коврижка "Зебра"</b>	Калорийность-284, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-55, Витамина-49, Кальций-58, Фосфор-115, Железо-2	<b>12-65</b>
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-404, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-68, Витамина-93, ВитаминС-1, Кальций-298, Фосфор-295, Железо-2	<b>32-42</b>
<b><u>ужин</u></b>			
<b>130</b>	<b>Икра кабачковая*</b>	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-6, ВитаминС-9, Кальций-38, Фосфор-38, Железо-1	<b>20-22</b>
<b>200</b>	<b>Голубцы ленивые</b>	Калорийность-258, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-8, Витамина-23, ВитаминС-9, Кальций-58, Фосфор-207, Железо-3	<b>71-22</b>
<b>200</b>	<b>Картофельное пюре</b>	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12, Витамина-26, ВитаминС-38, Кальций-56, Фосфор-139, Железо-2	<b>16-03</b>
<b>200</b>	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	<b>21</b>
<b>200</b>	<b>Яблоки</b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	<b>28-25</b>
<b>50</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	<b>3-75</b>
<b>40</b>	<b>Хлеб ржаной(в)</b>	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Кальций-19, Фосфор-63, Железо-2	<b>4</b>
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-874, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-111, Витамина-49, ВитаминС-84, Кальций-253, Фосфор-538, Железо-13	<b>164-47</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 352, Белки-124, Жиры-125, Углеводы-435, Витамина-522, ВитаминС-175, Кальций-1 505, Фосфор-2 221, Железо-25	<b>493-76</b>



Зав. производством

Карпова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.