

**(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>18-42</b>
50	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	<b>14-05</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>14-05</b>
20	<b>Хлеб ржаной 20гр</b>	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	<b>1-6</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-555, Белки-16, Жиры-24, Углеводы-72, ВитаминА-121, ВитаминС-9, Кальций-287, Фосфор-363, Железо-2	<b>48-12</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
110	<b>Творожок</b>	Калорийность-53, Белки-4, Жиры-4, ВитаминА-85, Кальций-19, Фосфор-65, Железо-1	<b>52-02</b>
28	<b>Чоко пай</b>		<b>16</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	<b>2-85</b>
200	<b>Бананы</b>	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	<b>34</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-307, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-57, ВитаминА-85, ВитаминС-22, Кальций-51, Фосфор-129, Железо-3	<b>104-87</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Салат из свеклы с чесноком</b>	Калорийность-129, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8, ВитаминС-9, Кальций-35, Фосфор-40, Железо-1	<b>4-78</b>
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	Калорийность-131, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9, ВитаминА-10, ВитаминС-30, Кальций-90, Фосфор-118, Железо-2	<b>17-99</b>
120	<b>Рыба запеченная*</b>	Калорийность-262, Белки-27, Жиры-14, Углеводы-7, ВитаминА-61, ВитаминС-1, Кальций-31, Фосфор-268, Железо-1	<b>49-82</b>
200	<b>Рис с овощами</b>	Калорийность-256, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-42, ВитаминА-32, ВитаминС-4, Кальций-17, Фосфор-127, Железо-1	<b>17-62</b>
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-200, Кальций-12, Фосфор-3, Железо-1	<b>6-88</b>
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	<b>3-4</b>
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	<b>4</b>

<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 138, Белки-52, Жиры-40, Углеводы-142, ВитаминА-103, ВитаминС-244, Кальций-217, Фосфор-705, Железо-9	<b>104-49</b>
<b><u>ужин2</u></b>			
<b>200 Йогурт</b>		Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	<b>22-47</b>
<b>100 Снек</b>		Калорийность-245, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-24	<b>23-5</b>
<b>Итого за ужин2</b>		Калорийность-425, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-53, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	<b>45-97</b>
<b><u>ужин</u></b>			
<b>100 Помидоры свежие</b>		Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Фосфор-13	<b>15-75</b>
<b><i>Овощи</i></b>			
<b>120 фаршированные мясом и рисом</b>		Калорийность-119, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-6, ВитаминС-169, Кальций-15, Фосфор-121, Железо-2	<b>56-58</b>
<b>200 Картофельное пюре</b>		Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-26, ВитаминС-38, Кальций-56, Фосфор-139, Железо-2	<b>14-22</b>
<b>200 Сок фруктовый</b>		Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	<b>28-5</b>
<b>64 Хлеб пшеничный</b>		Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	<b>3-4</b>
<b>50 Хлеб ржаной(в)</b>		Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	<b>3-64</b>
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-653, Белки-25, Жиры-14, Углеводы-101, ВитаминА-26, ВитаминС-228, Кальций-157, Фосфор-437, Железо-7	<b>122-09</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 078, Белки-114, Жиры-100, Углеводы-425, ВитаминА-355, ВитаминС-504, Кальций-936, Фосфор-1 806, Железо-21	<b>425-54</b>



Директор \_\_\_\_\_ В.М.

Зав. производством \_\_\_\_\_

*[Signature]*

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор \_\_\_\_\_

*[Signature]*

Шефер Е.А.