

**(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 гречневая на молоке</b>	Калорийность-256, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-34, ВитаминА-47, ВитаминС-2, Кальций-169, Фосфор-240, Железо-3	<b>25-81</b>
50	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	<b>21-74</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>16-7</b>
20	<b>Хлеб ржаной 20гр</b>	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	<b>2-49</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-588, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-76, ВитаминА-127, ВитаминС-10, Кальций-309, Фосфор-375, Железо-4	<b>66-74</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
80	<b>Бутерброд пикантный</b>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	<b>32-33</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	<b>5-45</b>
200	<b>Бананы</b>	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	<b>54-9</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-399, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-70, ВитаминА-15, ВитаминС-22, Кальций-249, Фосфор-216, Железо-3	<b>92-68</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Салат рыбный</b>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10, ВитаминА-6, ВитаминС-16, Кальций-25, Фосфор-104, Железо-1	<b>39-79</b>
250	<b>Борщ из свежей капусты и картофеля</b>	Калорийность-169, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-12, ВитаминА-10, ВитаминС-18, Кальций-88, Фосфор-117, Железо-2	<b>31-47</b>
100	<b>Печень говяжья по-строгановски</b>	Калорийность-215, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-6, ВитаминА-7 265, ВитаминС-34, Кальций-21, Фосфор-342, Железо-7	<b>61-47</b>
200	<b>Макароны отварные</b>	Калорийность-254, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48, ВитаминА-36, Кальций-15, Фосфор-62, Железо-1	<b>15-44</b>
200	<b>Компот из кураги</b>	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-1, Кальций-32, Фосфор-29, Железо-1	<b>11-19</b>
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	<b>5-85</b>
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	<b>6-21</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 094, Белки-48, Жиры-39, Углеводы-144, ВитаминА-7 317, ВитаминС-69, Кальций-211, Фосфор-796, Железо-15	<b>171-42</b>

<u>ужин2</u>		
200	<b>Йогурт</b>	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172 <b>33</b>
60	<b>Ватрушка с повидлом</b>	Калорийность-213, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-45, ВитаминА-9, ВитаминС-1, Кальций-11, Фосфор-40, Железо-1 <b>13-92</b>
<b>Итого за ужин2</b>		Калорийность-393, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-74, ВитаминА-29, ВитаминС-2, Кальций-235, Фосфор-212, Железо-1 <b>46-92</b>
<u>ужин</u>		
50	<b>Огурцы консервированные</b>	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-3, Кальций-12, Фосфор-12 <b>23-05</b>
300	<b>Жаркое по-домашнему</b>	Калорийность-357, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-14, ВитаминС-39, Кальций-27, Фосфор-265, Железо-4 <b>121-61</b>
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36 <b>43-5</b>
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1 <b>5-85</b>
50	<b>Хлеб ржаной(в)</b>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2 <b>6</b>
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-725, Белки-31, Жиры-26, Углеводы-91, ВитаминС-50, Кальций-116, Фосфор-434, Железо-7 <b>200-01</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 199, Белки-116, Жиры-104, Углеводы-455, ВитаминА-7 488, ВитаминС-153, Кальций-1 120, Фосфор-2 033, Железо-30 <b>577-77</b>



Директор \_\_\_\_\_ (Исмаилов В.М.)

Зав. производством \_\_\_\_\_

*[Handwritten signature]*

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор \_\_\_\_\_

*[Handwritten signature]*

Шефер Е.А.