

**(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 рисовая молочная жидкая</b>	Калорийность-279, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-47, ВитаминС-1, Кальций-37, Фосфор-56, Железо-1	<b>16-41</b>
70	<b>Бутерброд с повидлом</b>	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	<b>12-39</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>11-25</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-554, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-112, ВитаминА-20, ВитаминС-9, Кальций-179, Фосфор-188, Железо-3	<b>41-65</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>62-3</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	<b>2-1</b>
200	<b>Яблоки</b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	<b>24</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-423, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-67, ВитаминА-79, ВитаминС-21, Кальций-241, Фосфор-306, Железо-6	<b>88-4</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Салат из свежих помидор и огурцов</b>	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3, ВитаминС-16, Кальций-16, Фосфор-30, Железо-1	<b>16-01</b>
250	<b>Уха рыбацкая</b>	Калорийность-135, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминА-21, ВитаминС-21, Кальций-62, Фосфор-127, Железо-1	<b>19-45</b>
80	<b>Птица запеченная</b>	Калорийность-265, Белки-20, Жиры-20, ВитаминА-43, ВитаминС-2, Кальций-15, Фосфор-173, Железо-1	<b>35-95</b>
200	<b>Картофель отварной в молоке</b>	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14, ВитаминА-6, ВитаминС-32, Кальций-54, Фосфор-128, Железо-2	<b>19-84</b>
200	<b>Напиток из ягод*</b>	Калорийность-85, Углеводы-21, ВитаминА-20, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7	<b>6-76</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-926, Белки-41, Жиры-37, Углеводы-106, ВитаминА-90, ВитаминС-111, Кальций-187, Фосфор-614, Железо-8	<b>105-41</b>
<b><u>ужин2</u></b>			

200	<b>Снежок</b>	Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	<b>24</b>
100	<b>Снек</b>	Калорийность-245, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-24	<b>23-5</b>
<b>Итого за ужин2</b>		Калорийность-403, Белки-34, Жиры-50, Углеводы-30, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	<b>47-5</b>
<b><u>ужин</u></b>			
70	<b>Огурцы консервированные</b>	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1, ВитаминС-4, Кальций-16, Фосфор-17	<b>21-56</b>
100/30	<b>Тефтели из говядины в молочном соусе</b>	Калорийность-286, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-15, ВитаминаА-45, ВитаминС-4, Кальций-72, Фосфор-190, Железо-2	<b>50-65</b>
200	<b>Рагу из овощей</b>	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-6, Углеводы- 17, ВитаминаА-32, ВитаминС-34, Кальций-41, Фосфор-81, Железо-1	<b>25-29</b>
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	<b>28-49</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(в)</b>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы- 20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	<b>3-67</b>
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-820, Белки-29, Жиры-26, Углеводы-114, ВитаминаА-77, ВитаминС-50, Кальций-208, Фосфор-452, Железо-6	<b>133-06</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 126, Белки-122, Жиры-141, Углеводы-429, ВитаминаА-266, ВитаминС-192, Кальций-1 115, Фосфор-1 992, Железо-24	<b>416-02</b>



Директор

Вельжи В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.