

**(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>			
205	<b>Каша пшенная молочная жидкая</b>	Калорийность-257, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-147, Фосфор-196, Железо-1	<b>18-45</b>
70	<b>Бутерброд с повидлом</b>	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	<b>12-37</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-532, Белки-15, Жиры-21, Углеводы-102, ВитаминА-62, ВитаминС-9, Кальций-289, Фосфор-328, Железо-3	<b>43-67</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
40	<b>Яйцо отварное</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	<b>10-2</b>
50	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	<b>14-01</b>
200	<b>Чай с молоком и сахаром</b>	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1	<b>5-67</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-510, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-72, ВитаминА-170, ВитаминС-20, Кальций-107, Фосфор-206, Железо-3	<b>63-88</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Салат из квашеной капусты с луком</b>	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминС-19, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	<b>9-74</b>
300	<b>Суп сырный</b>	Калорийность-256, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-16, ВитаминА-95, ВитаминС-39, Кальций-252, Фосфор-252, Железо-2	<b>33-8</b>
100/30	<b>Котлеты из птицы</b>	Калорийность-158, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-8, ВитаминА-51, ВитаминС-1, Кальций-34, Фосфор-85, Железо-1	<b>43-05</b>
200	<b>Макароны отварные</b>	Калорийность-147, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-22, Кальций-13, Фосфор-55, Железо-1	<b>10-08</b>
200	<b>Компот из сухофруктов</b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо-2	<b>3-65</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	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	4
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 017, Белки-46, Жиры-35, Углеводы-128, Витамина-146, ВитаминС-60, Кальций-430, Фосфор-592, Железо-10	<b>107-72</b>
<u><b>ужин2</b></u>			
260	<i>Кефир</i>	Калорийность-156, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-17, Витамина-57, ВитаминС-2, Кальций-312, Фосфор-234	20-47
100	<i>Снек</i>	Калорийность-245, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-24	23-5
<b>Итого за ужин2</b>		Калорийность-401, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-41, Витамина-57, ВитаминС-2, Кальций-312, Фосфор-234	<b>43-97</b>
<u><b>ужин</b></u>			
100	<i>Салат из свежих огурцов с зеленым луком</i>	Калорийность-101, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2, ВитаминС-10, Кальций-28, Фосфор-27, Железо-1	20-05
300	<i>Запеканка картофельная с мясом</i>	Калорийность-301, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-18, Витамина-26, ВитаминС-12, Кальций-31, Фосфор-229, Железо-4	87-97
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	28-5
64	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	3-4
50	<i>Хлеб ржаной(в)</i>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	3-67
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-789, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-101, Витамина-26, ВитаминС-30, Кальций-138, Фосфор-420, Железо-8	<b>143-59</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 249, Белки-121, Жиры-124, Углеводы-444, Витамина-461, ВитаминС-121, Кальций-1 276, Фосфор-1 780, Железо-24	<b>402-83</b>



Директор \_\_\_\_\_ (Ис. №) В.М.

Зав. производством \_\_\_\_\_

*[Handwritten signature]*

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор \_\_\_\_\_

*[Handwritten signature]*

Шефер Е.А.