

**(Меню школы)**

<b>Выход (г)</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)</b>	<b>Стоимость питания (руб)</b>
<b><u>завтрак</u></b>			
205	<b>Каша кукурузная молочная жидкая</b>	Калорийность-240, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37, ВитаминA-40, ВитаминC-1, Кальций-129, Фосфор-135, Железо-1	<b>13-18</b>
70	<b>Бутерброд с повидлом</b>	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	<b>12-97</b>
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминA-20, ВитаминC-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	<b>10-77</b>
20	<b>Хлеб ржаной 20гр</b>	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминC-7, Кальций-7, Фосфор-5	<b>1-66</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-515, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-102, ВитаминA-60, ВитаминC-9, Кальций-271, Фосфор-267, Железо-3	<b>38-58</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
40	<b>Яйцо отварное</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминA-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	<b>13</b>
50	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминA-60, Кальций-10, Фосфор-27	<b>14-48</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, ВитаминC-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	<b>24-6</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-400, Белки-10, Жиры-18, Углеводы-58, ВитаминA-160, ВитаминC-20, Кальций-76, Фосфор-134, Железо-6	<b>54-18</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Салат из овощей</b>	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-3, ВитаминC-16, Кальций-35, Фосфор-48, Железо-1	<b>17-01</b>
250	<b>Суп картофельный с клещками</b>	Калорийность-187, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-17, ВитаминA-12, ВитаминC-12, Кальций-61, Фосфор-122, Железо-2	<b>21-46</b>
200	<b>Макаронник с мясом</b>	Калорийность-272, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-3, ВитаминA-27, ВитаминC-1, Кальций-32, Фосфор-223, Железо-3	<b>65-13</b>
200	<b>Напиток из ягод*</b>	Калорийность-85, Углеводы-21, ВитаминA-20, ВитаминC-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>3-9</b>
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	<b>4-14</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-900, Белки-43, Жиры-38, Углеводы-97, ВитаминA-59, ВитаминC-69, Кальций-168, Фосфор-549, Железо-9	<b>118-4</b>
<b><u>ужин2</u></b>			

<b>200</b>	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-3, Кальций-240, Фосфор-180	<b>15-75</b>
<b>130</b>	<b>Манник***</b>	Калорийность-282, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-43, Витамина-77, Кальций-79, Фосфор-114, Железо-1	<b>16-6</b>
<b>Итого за ужин2</b>		Калорийность-398, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-52, Витамина-77, ВитаминС-3, Кальций-319, Фосфор-294, Железо-1	<b>32-35</b>
<b>ужин</b>		<u>у</u>	
<b>100</b>	<b>Перец болгарский</b>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Кальций-14, Фосфор-26, Железо-1	<b>37-76</b>
<b>75/30</b>	<b>Котлеты из птицы</b>	Калорийность-244, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-11, Витамина-45, ВитаминС-2, Кальций-68, Фосфор-157, Железо-1	<b>33-58</b>
<b>200</b>	<b>Картофель тушенный</b>	Калорийность-238, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-20, Витамина-26, ВитаминС-10, Кальций-88, Фосфор-140, Железо-1	<b>17-48</b>
<b>200</b>	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	<b>29</b>
<b>64</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	<b>3-9</b>
<b>50</b>	<b>Хлеб ржаной(в)</b>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	=
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-893, Белки-31, Жиры-32, Углеводы-116, Витамина-71, ВитаминС-45, Кальций-249, Фосфор-487, Железо-6	<b>121-72</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 106, Белки-111, Жиры-122, Углеводы-425, Витамина-427, ВитаминС-146, Кальций-1 083, Фосфор-1 731, Железо-25	<b>365-23</b>



Директор Государственного бюджетного учреждения здравоохранения Российской Федерации им. А.И. Чадыкова

Чирков В.М.

Зав. производством

Карпова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.