

**(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 ячневая молочная</b>	Калорийность-254, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-39, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Кальций-157, Фосфор-246, Железо-1	<b>15-75</b>
65	<b>Бутерброд с сыром</b>	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	<b>28-58</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>12-16</b>
20	<b>Хлеб ржаной 20гр</b>	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	<b>2-11</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-623, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-81, ВитаминА-142, ВитаминС-9, Кальций-496, Фосфор-500, Железо-3	<b>58-6</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
75	<b>Бутерброд пикантный с помидором</b>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	<b>22-46</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	<b>3-81</b>
200	<b>Яблоки</b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	<b>30-51</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-301, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-48, ВитаминА-15, ВитаминС-22, Кальций-265, Фосфор-182, Железо-6	<b>56-78</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Салат из капусты белокочанной</b>	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	<b>5-71</b>
250	<b>Свекольник</b>	Калорийность-209, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-20, ВитаминА-30, ВитаминС-18, Кальций-91, Фосфор-141, Железо-3	<b>30-36</b>
120	<b>Отбивная из куриного филе</b>	Калорийность-335, Белки-21, Жиры-28, Углеводы-4, ВитаминА-88, ВитаминС-2, Кальций-26, Фосфор-213, Железо-2	<b>56-9</b>
250	<b>Картофель отварной</b>	Калорийность-243, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-43, ВитаминА-25, ВитаминС-53, Кальций-28, Фосфор-154, Железо-2	<b>18</b>
200	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-37, Фосфор-60	<b>4-73</b>
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	<b>4-79</b>
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	<b>5-27</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1212, Белки-45, Жиры-51, Углеводы-151, ВитаминА-143, ВитаминС-111, Кальций-255, Фосфор-742, Железо-11	<b>125-76</b>
<b><u>ужин2</u></b>			

195	<b>Йогурт</b>	Калорийность-176, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-28, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-218, Фосфор-168	<b>28-54</b>
75	<b>Булочка "Дорожная"</b>	Калорийность-306, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-44, ВитаминА-56, Кальций-35, Фосфор-67, Железо-1	<b>17-11</b>
<b>Итого за ужин2</b>		Калорийность-482, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-72, ВитаминА-76, ВитаминС-1, Кальций-253, Фосфор-235, Железо-1	<b>45-65</b>
<b><u>ужин</u></b>			
100	<b>Огурцы малосольные</b>	Калорийность-6, Углеводы-1, ВитаминС-4, Кальций-9, Фосфор-15	<b>13-28</b>
450	<b>Азу</b>	Калорийность-612, Белки-27, Жиры-33, Углеводы-52, ВитаминС-66, Кальций-58, Фосфор-404, Железо-6	<b>175-61</b>
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	<b>24-39</b>
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	<b>4-79</b>
50	<b>Хлеб ржаной(в)</b>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	<b>4-96</b>
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-979, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-129, ВитаминС-78, Кальций-144, Фосфор-576, Железо-9	<b>223-03</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 597, Белки-121, Жиры-135, Углеводы-481, ВитаминА-376, ВитаминС-221, Кальций-1 413, Фосфор-2 235, Железо-30	<b>509-82</b>



Директор

Великий В.М.

протокол

Зав.

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-кассир

Куляков

Шефер Е.А.