

**(Меню школы)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	---	-------------------------

**завтрак**

<b>205</b>	<b><i>Каша ячневая молочная</i></b>	Калорийность-254, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-39, ВитаминA-40, ВитаминC-1, Кальций-157, Фосфор-246, Железо-1	<b>15-75</b>
<b>65</b>	<b><i>Бутерброд с сыром</i></b>	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминA-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	<b>27-52</b>
<b>200</b>	<b><i>Какао с молоком</i></b>	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминA-20, ВитаминC-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	<b>12-75</b>
<b>20</b>	<b><i>Хлеб ржаной 20гр</i></b>	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминC-7, Кальций-7, Фосфор-5	<b>2-11</b>
<b>Итого за завтрак</b>			<b>58-13</b>

**завтрак2**

<b>75</b>	<b><i>Бутерброд пикантный с помидором</i></b>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминA-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	<b>18-34</b>
<b>200</b>	<b><i>Чай с лимоном и сахаром</i></b>	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминC-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	<b>3-65</b>
<b>200</b>	<b><i>Яблоки</i></b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминC-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	<b>29</b>
<b>Итого за завтрак2</b>			<b>50-99</b>

**обед**

<b>100</b>	<b><i>Салат из капусты белокочанной</i></b>	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминC-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	<b>5-65</b>
<b>250</b>	<b><i>Свекольник</i></b>	Калорийность-209, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-20, ВитаминA-30, ВитаминC-18, Кальций-91, Фосфор-141, Железо-3	<b>28-2</b>
<b>120</b>	<b><i>Котлеты по-сербски</i></b>	Калорийность-335, Белки-21, Жиры-28, Углеводы-4, ВитаминA-88, ВитаминC-2, Кальций-26, Фосфор-213, Железо-2	<b>57-93</b>
<b>250</b>	<b><i>Картофель отварной</i></b>	Калорийность-243, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-43, ВитаминA-25, ВитаминC-53, Кальций-28, Фосфор-154, Железо-2	<b>17-1</b>
<b>200</b>	<b><i>Компот из изюма</i></b>	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-37, Фосфор-60	<b>4-72</b>
<b>64</b>	<b><i>Хлеб пшеничный</i></b>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	<b>4-8</b>
<b>50</b>	<b><i>Хлеб ржаной</i></b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	<b>5-29</b>
<b>Итого за обед</b>			<b>123-69</b>

**ужин2**

<b>200</b>	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-3, Кальций-240, Фосфор-180	<b>17-6</b>
<b>40</b>	<b>Печенье</b>	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы- 29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1	<b>7-68</b>
	<b>Итого за ужин2</b>	Калорийность-279, Белки-9, Жиры-10, Углеводы- 38, ВитаминС-3, Кальций-250, Фосфор-214, Железо-1	<b>25-28</b>
		<b>ужин</b>	
<b>100</b>	<b>Огурцы малосольные</b>	Калорийность-6, Углеводы-1, ВитаминС-4, Кальций-9, Фосфор-15	<b>13-24</b>
<b>400</b>	<b>Азу</b>	Калорийность-544, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-46, ВитаминС-59, Кальций-52, Фосфор-359, Железо-5	<b>146-52</b>
<b>200</b>	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	<b>22-25</b>
<b>64</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы- 31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	<b>4-8</b>
<b>50</b>	<b>Хлеб ржаной(в)</b>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы- 20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	<b>5</b>
	<b>Итого за ужин</b>	Калорийность-911, Белки-33, Жиры-31, Углеводы-123, ВитаминС-71, Кальций-138, Фосфор-531, Железо-8	<b>191-81</b>
	<b>Итого за</b>	Калорийность-3 326, Белки-113, Жиры-126, Углеводы-441, ВитаминA-300, ВитаминС-216, Кальций-1 404, Фосфор-2 169, Железо-29	<b>449-9</b>



Директор  
Федеральной службы по надзору в сфере здравоохранения и социального развития  
им. А.Н. Никифорова  
Б.М. Карлова

Зав.  
производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.