

**(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>21-6</b>
65	<b>Бутерброд с сыром</b>	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	<b>31-17</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>13-91</b>
15	<b>Хлеб ржаной 20гр</b>	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-3	<b>1-59</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-639, Белки-18, Жиры-26, Углеводы-87, ВитаминА-102, ВитаминС-7, Кальций-374, Фосфор-308, Железо-3	<b>68-27</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>64-69</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	<b>2-04</b>
200	<b>Яблоки</b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	<b>26-98</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>93-71</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>21-34</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>31-36</b>
80	<b>Птица запеченная</b>	Калорийность-265, Белки-20, Жиры-20, ВитаминА-43, ВитаминС-2, Кальций-15, Фосфор-173, Железо-1	<b>36</b>
200	<b>Картофель отварной в молоке</b>	Калорийность-229, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39, ВитаминА-26, ВитаминС-42, Кальций-59, Фосфор-155, Железо-2	<b>24-54</b>
200	<b>Напиток из ягод*</b>	Калорийность-85, Углеводы-21, ВитаминА-20, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7	<b>7-81</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	<b>3-75</b>
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1	<b>4-23</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-967, Белки-42, Жиры-35, Углеводы-115, ВитаминА-110, ВитаминС-121, Кальций-184, Фосфор-605, Железо-7	<b>129-03</b>
<b><u>ужин2</u></b>			

200	Йогурт	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	31-11
60	Булочка "Дорожная"	Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-35, ВитаминА-45, Кальций-28, Фосфор-54, Железо-1	6-54
<b>Итого за ужин2</b>		Калорийность-425, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-64, ВитаминА-65, ВитаминС-1, Кальций-252, Фосфор-226, Железо-1	<b>37-65</b>
<u><b>ужин</b></u>			
50	Огурцы консервированные	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-3, Кальций-12, Фосфор-12	12-67
100/30	Тефтели из говядины	Калорийность-281, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-15, ВитаминА-35, ВитаминС-4, Кальций-61, Фосфор-194, Железо-2	65-49
200	Рагу из овощей	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17, ВитаминА-32, ВитаминС-34, Кальций-41, Фосфор-81, Железо-1	41-23
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	31-81
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	3-75
40	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Кальций-19, Фосфор-63, Железо-2	4
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-734, Белки-27, Жиры-25, Углеводы-98, ВитаминА-67, ВитаминС-49, Кальций-183, Фосфор-419, Железо-6	<b>158-95</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 188, Белки-105, Жиры-106, Углеводы-431, ВитаминА-423, ВитаминС-199, Кальций-1 234, Фосфор-1 864, Железо-23	<b>487-61</b>



Директор *В.М.*

Зав. производством

Зав.

*Карлова Е.Н.*

Бухгалтер-калькулятор

*Шефер Е.А.*