

**(Меню школы)**

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

**завтрак**

205	<b>Каша манная молочная жидкая</b>	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32, Витамина-41, ВитаминС-1, Кальций-135, Фосфор-123	<b>15-34</b>
50	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, Витамина-60, Кальций-10, Фосфор-27	<b>16-02</b>
200	<b>Кофеинный напиток с молоком</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамина-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	<b>11-61</b>
110	<b>Йогурт 110гр</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Витамина-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	<b>45</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-588, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-71, Витамина-220, ВитаминС-7, Кальций-280, Фосфор-307, Железо-1	<b>89-56</b>

**завтрак2**

70	<b>Горячий бутерброд с курочкой</b>	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-22, Витамина-39, ВитаминС-2, Кальций-128, Фосфор-120, Железо-1	<b>25-28</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	<b>1-64</b>
200	<b>Яблоки</b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	<b>29-46</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-339, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-62, Витамина-39, ВитаминС-22, Кальций-172, Фосфор-150, Железо-6	<b>56-38</b>

**обед**

100	<b>Салат из свежих помидор с перцем</b>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-4, ВитаминС-58, Кальций-21, Фосфор-22, Железо-1	<b>18-96</b>
250	<b>Суп картофельный с фасолью</b>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, ВитаминС-1, Кальций-82, Фосфор-258, Железо-2	<b>28-29</b>
120	<b>Котлеты из говядины</b>	Калорийность-290, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-10, Витамина-39, Кальций-45, Фосфор-181, Железо-2	<b>76-24</b>
250	<b>Картофель тишенный</b>	Калорийность-298, Белки-7, Жиры-19, Углеводы-25, Витамина-33, ВитаминС-13, Кальций-110, Фосфор-175, Железо-2	<b>23-07</b>
200	<b>Компот из кураги</b>	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-1, Кальций-32, Фосфор-29, Железо-1	<b>6-77</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-1 073, Белки-34, Жиры-54, Углеводы-110, Витамина-72, ВитаминС-73, Кальций-314, Фосфор-778, Железо-10	<b>161-31</b>

ужин2

200 *Снежок*

Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36,  
Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-  
432, Железо-1

29-33

100 *Коврижка "Зебра"*

Калорийность-284, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-  
55, Витамина-49, Кальций-58, Фосфор-115,  
Железо-2

12-65

**Итого за ужин2**

Калорийность-442, Белки-36, Жиры-40,  
Углеводы-61, Витамина-49, ВитаминС-1,  
Кальций-358, Фосфор-547, Железо-3

41-98

100 *Огурцы свежие*

Калорийность-6, Углеводы-1, ВитаминС-4,  
Кальций-9, Фосфор-15

11-97

120 *Мясо тушеное*

Калорийность-291, Белки-19, Жиры-22,  
Углеводы-4, ВитаминС-5, Кальций-14, Фосфор-  
201, Железо-3

72-51

250 *Каша гречневая  
рассыпчатая*

Калорийность-289, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-  
12, Кальций-85, Фосфор-131, Железо-2

11-31

200 *Сок фруктовый*

Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25,  
ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36

21

250 *Мандарины*

Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-9

59-05

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

**Итого за ужин**

Калорийность-934, Белки-37, Жиры-29,  
Углеводы-91, ВитаминС-17, Кальций-177,  
Фосфор-479, Железо-8

183-59

**Итого за**

Калорийность-3 376, Белки-135, Жиры-159,  
Углеводы-395, Витамина-380, ВитаминС-120,  
Кальций-1 301, Фосфор-2 261, Железо-28

532-82



Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.