

**(Меню школы)**

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

**завтрак**

205	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	Калорийность-257, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37, Витамина-42, ВитаминС-1, Кальций-147, Фосфор-196, Железо-1	<b>16-29</b>
50	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, Витамина-60, Кальций-10, Фосфор-27	<b>15-95</b>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамина-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	<b>12-45</b>
20	<b>Хлеб ржаной 20гр</b>	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	<b>2-21</b>
<b>Итого за завтрак</b>			<b>46-9</b>

**завтрак2**

75	<b>Бутерброд пикантный с помидором</b>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, Витамина-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	<b>22-28</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	<b>1-84</b>
200	<b>Апельсин</b>	Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-60, Кальций-34, Фосфор-23	<b>35-88</b>
<b>Итого за завтрак2</b>			<b>60</b>

**обед**

100	<b>Салат из моркови</b>	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминС-4, Кальций-24, Фосфор-49, Железо-1	<b>5-8</b>
250	<b>Суп сырный*</b>	Калорийность-190, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, Витамина-73, ВитаминС-14, Кальций-193, Фосфор-186, Железо-1	<b>27-77</b>
100	<b>Рыба запеченная</b>	Калорийность-237, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-4, Витамина-59, ВитаминС-4, Кальций-93, Фосфор-249, Железо-1	<b>72-92</b>
250	<b>Рис отварной</b>	Калорийность-341, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-56, Кальций-9, Фосфор-118, Железо-1	<b>16-83</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>4-8</b>
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	<b>5-52</b>
<b>Итого за обед</b>			<b>138-37</b>

**ужин2**

200	<b>Кефир</b>	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-13, Витамина-44, ВитаминС-1, Кальций-240, Фосфор-180	<b>19-56</b>
-----	--------------	--	--------------

40 **Пряник**

Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20

9

**Итого за ужин** 2 Калорийность-266, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-43, Витамина-44, ВитаминС-1, Кальций-244, Фосфор-200 **28-56**

ужин

80 **Икра кабачковая\***

Калорийность-48, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3, ВитаминС-6, Кальций-23, Фосфор-23, Железо-1

**16-14**

150 **Голубцы ленивые**

Калорийность-194, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-6, Витамина-17, ВитаминС-7, Кальций-44, Фосфор-155, Железо-2

**63-29**

250 **Картофельное пюре**

Калорийность-170, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15, Витамина-33, ВитаминС-48, Кальций-70, Фосфор-173, Железо-2

**20-83**

200 **Сок фруктовый**

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

**26-18**

64 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1

**4-8**

50 **Хлеб ржаной(в)**

Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2

**5**

**Итого за ужин** Калорийность-773, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-100, Витамина-50, ВитаминС-69, Кальций-214, Фосфор-508, Железо-8 **136-24**

**Итого за** Калорийность-3 061, Белки-107, Жиры-112, Углеводы-411, Витамина-362, ВитаминС-161, Кальций-1 379, Фосфор-2 000, Железо-18 **410-07**



Директор

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

*Шефер Е.А.*