

**(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 геркулесовая</b>	Калорийность-241, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-31, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-162, Фосфор-254, Железо-2	<b>15</b>
65	<b>Бутерброд с сыром</b>	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	<b>24-96</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>9-77</b>
20	<b>Хлеб ржаной 20гр</b>	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	<b>1-66</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-610, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-73, ВитаминА-144, ВитаминС-9, Кальций-501, Фосфор-508, Железо-4	<b>51-39</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>50-47</b>
200	<b>Чай с молоком и сахаром</b>	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1	<b>4-99</b>
200	<b>Бананы</b>	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	<b>33</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-533, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-81, ВитаминА-89, ВитаминС-21, Кальций-272, Фосфор-378, Железо-3	<b>88-46</b>
<b><u>обед</u></b>			
60	<b>Сельдь с луком</b>	Калорийность-132, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-2, ВитаминА-14, ВитаминС-1, Кальций-38, Фосфор-114, Железо-1	<b>19-33</b>
250	<b>Щи из квашенной капусты с картофелем</b>	Калорийность-131, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9, ВитаминА-10, ВитаминС-30, Кальций-90, Фосфор-118, Железо-2	<b>22-14</b>
80	<b>Птица запеченная</b>	Калорийность-265, Белки-20, Жиры-20, ВитаминА-43, ВитаминС-2, Кальций-15, Фосфор-173, Железо-1	<b>34-59</b>
200	<b>Картофельный пудинг</b>	Калорийность-176, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-27, ВитаминС-7, Кальций-39, Фосфор-152, Железо-2	<b>13-15</b>
200	<b>Компот из кураги</b>	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-1, Кальций-32, Фосфор-29, Железо-1	<b>7-25</b>
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	<b>3-9</b>
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	<b>4-14</b>

<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 027, Белки-52, Жиры-44, Углеводы-106, Витамина-67, ВитаминС-41, Кальций-244, Фосфор-728, Железо-10	<b>104-5</b>
		<u><b>ужин2</b></u>	
200	<b>Йогурт</b>	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, Витамина-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	<b>21-93</b>
40	<b>Пряник</b>	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20	<b>6-2</b>
<b>Итого за ужин2</b>		Калорийность-326, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-59, Витамина-20, ВитаминС-1, Кальций-228, Фосфор-192	<b>28-13</b>
		<u><b>ужин</b></u>	
100	<b>Салат из белокочанной капусты и огурцов</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминС-13, Кальций-34, Фосфор-31, Железо-1	<b>13-13</b>
70/30	<b>Кнели из говядины</b>	Калорийность-211, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-5, Витамина-33, Кальций-52, Фосфор-157, Железо-2	<b>62-79</b>
200	<b>Рагу из овощей</b>	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17, Витамина-32, ВитаминС-34, Кальций-41, Фосфор-81, Железо-1	<b>23-41</b>
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	<b>24-54</b>
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	<b>3-9</b>
50	<b>Хлеб ржаной(в)</b>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	<b>3-95</b>
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-781, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-101, Витамина-65, ВитаминС-55, Кальций-204, Фосфор-426, Железо-7	<b>131-72</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 277, Белки-117, Жиры-114, Углеводы-420, Витамина-385, ВитаминС-127, Кальций-1 449, Фосфор-2 232, Железо-24	<b>404-2</b>



Директор \_\_\_\_\_ (Веденков В.М.)

Зав. производством \_\_\_\_\_

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор \_\_\_\_\_

Шефер Е.А.