

**(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>16-46</b>
65	<b>Бутерброд с сыром</b>	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	<b>23-36</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>11-14</b>
28	<b>Пирожное "Чоко пай"</b>	Калорийность-245, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-24	<b>20-37</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-893, Белки-25, Жиры-40, Углеводы-113, ВитаминА-102, ВитаминС-9, Кальций-376, Фосфор-310, Железо-3	<b>72-99</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
80	<b>Горячий бутерброд с рыбой</b>	Калорийность-124, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-26, ВитаминА-49, Кальций-123, Фосфор-140, Железо-1	<b>26-38</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	<b>2-11</b>
200	<b>Яблоки</b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	<b>24-6</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-270, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-66, ВитаминА-49, ВитаминС-20, Кальций-167, Фосфор-170, Железо-6	<b>53-09</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>23-19</b>
250	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-22, ВитаминА-20, ВитаминС-14, Кальций-78, Фосфор-164, Железо-3	<b>20-91</b>
80	<b>Птица запеченная</b>	Калорийность-265, Белки-20, Жиры-20, ВитаминА-43, ВитаминС-2, Кальций-15, Фосфор-173, Железо-1	<b>34-71</b>
200	<b>Картофель запеченный из отварного</b>	Калорийность-448, Белки-6, Жиры-25, Углеводы-49, ВитаминС-60, Кальций-30, Фосфор-175, Железо-3	<b>9-37</b>
200	<b>Напиток из ягод*</b>	Калорийность-85, Углеводы-21, ВитаминА-20, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7	<b>6-76</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-1 321, Белки-48, Жиры-61, Углеводы-143, ВитаминА-83, ВитаминС-132, Кальций-177, Фосфор-691, Железо-11	<b>102-98</b>
<u><b>ужин2</b></u>			
<b>200</b>	<b>Снежок</b>	Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	<b>24-88</b>
<b>40</b>	<b>Печенье</b>	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1	<b>6-7</b>
<b>Итого за ужин2</b>		Калорийность-321, Белки-31, Жиры-40, Углеводы-35, ВитаминС-1, Кальций-310, Фосфор-466, Железо-2	<b>31-58</b>
<u><b>ужин</b></u>			
<b>100</b>	<b>Огурцы свежие</b>	Калорийность-6, Углеводы-1, ВитаминС-4, Кальций-9, Фосфор-15	<b>20-06</b>
<b>70/30</b>	<b>Тефтели из говядины в молочном соусе</b>	Калорийность-220, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-11, ВитаминА-35, ВитаминС-3, Кальций-55, Фосфор-146, Железо-2	<b>41-74</b>
<b>200</b>	<b>Рагу из овощей</b>	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17, ВитаминА-32, ВитаминС-34, Кальций-41, Фосфор-81, Железо-1	<b>23-13</b>
<b>200</b>	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	<b>29</b>
<b>64</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	<b>3-9</b>
<b>50</b>	<b>Хлеб ржаной(в)</b>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	<b>4</b>
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-725, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-105, ВитаминА-67, ВитаминС-49, Кальций-182, Фосфор-399, Железо-6	<b>121-83</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 530, Белки-141, Жиры-173, Углеводы-462, ВитаминА-301, ВитаминС-211, Кальций-1 212, Фосфор-2 036, Железо-28	<b>382-47</b>



Директор

В.М.

Зав. производством

Зав.

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.