

**(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>			
205	<b>Каша ячневая молочная</b>	Калорийность-254, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-39, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Кальций-157, Фосфор-246, Железо-1	<b>11-03</b>
75	<b>Бутерброд с варено-копченой колбасой</b>	Калорийность-111, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-10, Кальций-9, Фосфор-45, Железо-1	<b>20-05</b>
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-27, ВитаминС-2, Кальций-163, Фосфор-133, Железо-1	<b>6-58</b>
20	<b>Хлеб ржаной 20гр</b>	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	<b>1-39</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-494, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-72, ВитаминА-67, ВитаминС-10, Кальций-336, Фосфор-429, Железо-3	<b>39-05</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
85	<b>Бутерброд пикантный с помидором</b>	Калорийность-164, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-15, ВитаминА-17, Кальций-245, Фосфор-173, Железо-1	<b>16-3</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	<b>2-63</b>
200	<b>Бананы</b>	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	<b>19-71</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-418, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-72, ВитаминА-17, ВитаминС-22, Кальций-277, Фосфор-237, Железо-3	<b>38-64</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Салат из капусты белокочанной</b>	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	<b>3-27</b>
250	<b>Свекольник</b>	Калорийность-209, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-20, ВитаминА-30, ВитаминС-18, Кальций-91, Фосфор-141, Железо-3	<b>16-84</b>
100	<b>Филе куриное, запеченное с помидором</b>	Калорийность-200, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-1, ВитаминА-62, ВитаминС-9, Кальций-77, Фосфор-187, Железо-2	<b>37-94</b>
200	<b>Картофель отварной</b>	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-32, ВитаминС-36, Кальций-20, Фосфор-106, Железо-2	<b>8-05</b>
200	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-37, Фосфор-60	<b>5-27</b>
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	<b>2-43</b>
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	<b>3-47</b>

<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 050, Белки-40, Жиры-39, Углеводы-139, ВитаминА-124, ВитаминС-101, Кальций-300, Фосфор-675, Железо-11	<b>77-27</b>
<b><u>ужин2</u></b>			
<b>200</b>	<b>Варенец</b>	Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	<b>15-9</b>
<b>40</b>	<b>Печенье</b>	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1	<b>4-22</b>
<b>Итого за ужин2</b>		Калорийность-321, Белки-31, Жиры-40, Углеводы-35, ВитаминС-1, Кальций-310, Фосфор-466, Железо-2	<b>20-12</b>
<b><u>ужин</u></b>			
<b>100</b>	<b>Салат из редьки</b>	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминС-17, Кальций-38, Фосфор-42, Железо-1	<b>7-36</b>
<b>325</b>	<b>Азу</b>	Калорийность-442, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-38, ВитаминС-48, Кальций-42, Фосфор-292, Железо-4	<b>78-8</b>
<b>200</b>	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	<b>7-4</b>
<b>64</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	<b>2-43</b>
<b>50</b>	<b>Хлеб ржаной(в)</b>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	<b>2-6</b>
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-901, Белки-31, Жиры-32, Углеводы-122, ВитаминС-73, Кальций-159, Фосфор-498, Железо-8	<b>98-59</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 184, Белки-126, Жиры-137, Углеводы-440, ВитаминА-208, ВитаминС-207, Кальций-1 382, Фосфор-2 305, Железо-27	<b>273-67</b>



Зав. производством Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор Саламатина М.Н.