

**(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 пшенная молочная жидкая</b>	Калорийность-257, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-147, Фосфор-196, Железо-1	<b>11-4</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>			<b>39-42</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
40	<b>Яйцо отварное</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	<b>7-02</b>
50	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-146, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	<b>11-67</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>3-6</b>
200	<b>Апельсин</b>	Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-60, Кальций-34, Фосфор-23	<b>32-17</b>
<b>Итого за завтрак2</b>			<b>54-46</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Салат из квашеной капусты с луком</b>	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминС-19, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	<b>12-61</b>
250	<b>Солянка домашняя</b>	Калорийность-199, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминА-30, ВитаминС-15, Кальций-75, Фосфор-122, Железо-2	<b>27-76</b>
100	<b>Колбасные изделия отварные</b>	Калорийность-230, Белки-10, Жиры-19, Кальций-31, Фосфор-149, Железо-2	<b>36-52</b>
200	<b>Макаронны отварные</b>	Калорийность-147, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-22, Кальций-13, Фосфор-55, Железо-1	<b>5-89</b>
200	<b>Компот из сухофруктов</b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо-2	<b>2-58</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-1 032, Белки-36, Жиры-45, Углеводы-114, ВитаминА-30, ВитаминС-35, Кальций-250, Фосфор-526, Железо-11	<b>91-26</b>
<u><b>ужин2</b></u>			
200	<b>Йогурт 2,5%0,5</b>	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	<b>16-23</b>
100	<b>Снек</b>	Калорийность-245, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-24	<b>22-82</b>
<b>Итого за ужин2</b>		Калорийность-425, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-53, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	<b>39-05</b>
<u><b>ужин</b></u>			
100	<b>Перец болгарский</b>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Кальций-14, Фосфор-26, Железо-1	<b>16-94</b>
300	<b>Запеканка картофельная с мясом</b>	Калорийность-301, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-18, ВитаминА-26, ВитаминС-12, Кальций-31, Фосфор-229, Железо-4	<b>75-53</b>
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	<b>7-4</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(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-712, Белки-33, Жиры-18, Углеводы-103, ВитаминА-26, ВитаминС-45, Кальций-124, Фосфор-419, Железо-8	<b>104-9</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-2 964, Белки-111, Жиры-116, Углеводы-375, ВитаминА-315, ВитаминС-151, Кальций-1 049, Фосфор-1 669, Железо-24	<b>329-09</b>



Директор Горелова В.И.

Зав. производством Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор Саламатина М.Н.