

**(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 манная молочная жидкая</b>	Калорийность-209, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Кальций-137, Фосфор-122	<b>11-06</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>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	<b>7-62</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-478, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-72, ВитаминА-119, ВитаминС-9, Кальций-262, Фосфор-231	<b>31-74</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
70	<b>Горячий бутерброд с колбасой</b>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-28, Фосфор-56	<b>13-31</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	<b>1-05</b>
200	<b>Яблоки</b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	<b>24-48</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-291, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-53, ВитаминА-15, ВитаминС-20, Кальций-72, Фосфор-86, Железо-5	<b>38-84</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Салат из свежих помидор с перцем</b>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-4, ВитаминС-58, Кальций-21, Фосфор-22, Железо-1	<b>15-98</b>
250	<b>Суп картофельный с фасолью</b>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, ВитаминС-1, Кальций-82, Фосфор-258, Железо-2	<b>14-3</b>
100	<b>Котлеты из говядины</b>	Калорийность-242, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-8, ВитаминА-32, Кальций-37, Фосфор-151, Железо-2	<b>46-47</b>
200	<b>Картофель тушеный</b>	Калорийность-238, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-20, ВитаминА-26, ВитаминС-10, Кальций-88, Фосфор-140, Железо-1	<b>12-64</b>
200	<b>Компот из кураги</b>	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-32, Фосфор-26, Железо-1	<b>4-5</b>
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	<b>2-51</b>
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	<b>3-62</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 046, Белки-30, Жиры-48, Углеводы-122, ВитаминА-58, ВитаминС-69, Кальций-292, Фосфор-746, Железо-10	<b>100-02</b>

<u>ужин2</u>		
<b>200</b>	<b>Снежок</b>	<b>16-9</b>
	Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	
<b>40</b>	<b>Пряник</b>	<b>4-83</b>
	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20	
<b>Итого за ужин2</b>		<b>21-73</b>
	Калорийность-304, Белки-30, Жиры-38, Углеводы-36, ВитаминС-1, Кальций-304, Фосфор-452, Железо-1	
<u>ужин</u>		
<b>100</b>	<b>Огурцы свежие</b>	<b>8-19</b>
	Калорийность-6, Углеводы-1, ВитаминС-4, Кальций-9, Фосфор-15	
<b>100</b>	<b>Мясо тушеное</b>	<b>44-75</b>
	Калорийность-243, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-3, ВитаминС-4, Кальций-12, Фосфор-167, Железо-2	
<b>200</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>8-79</b>
	Калорийность-231, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-9, Кальций-68, Фосфор-105, Железо-1	
<b>200</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>7-4</b>
	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	
<b>64</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>2-51</b>
	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	
<b>50</b>	<b>Хлеб ржаной(в)</b>	<b>2-6</b>
	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	
<b>Итого за ужин</b>		<b>74-24</b>
	Калорийность-867, Белки-34, Жиры-25, Углеводы-94, ВитаминС-16, Кальций-168, Фосфор-451, Железо-6	
<b>Итого за</b>		<b>266-57</b>
	Калорийность-2 986, Белки-115, Жиры-140, Углеводы-377, ВитаминА-192, ВитаминС-115, Кальций-1 098, Фосфор-1 966, Железо-22	



Зав. производством Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор Саламатина М.Н.