

**(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 гречневая на молоке</b>	Калорийность-256, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-34, ВитаминА-47, ВитаминС-2, Кальций-169, Фосфор-240, Железо-3	<b>15-73</b>
50	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-146, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	<b>13-49</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>7-86</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-496, Белки-15, Жиры-24, Углеводы-66, ВитаминА-134, ВитаминС-4, Кальций-342, Фосфор-400, Железо-4	<b>37-08</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
80	<b>Бутерброд пикантный</b>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	<b>18-08</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	<b>2-38</b>
200	<b>Яблоки</b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	<b>25-21</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-301, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-48, ВитаминА-15, ВитаминС-22, Кальций-265, Фосфор-182, Железо-6	<b>45-67</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Салат из свежих огурцов</b>	Калорийность-102, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2, ВитаминС-7, Кальций-16, Фосфор-28	<b>16-64</b>
250	<b>Борщ из свежей капусты и картофеля</b>	Калорийность-169, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-12, ВитаминА-10, ВитаминС-18, Кальций-88, Фосфор-117, Железо-2	<b>12-31</b>
80	<b>Печень говяжья по-строгановски</b>	Калорийность-172, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-5, ВитаминА-5 812, ВитаминС-27, Кальций-17, Фосфор-274, Железо-6	<b>20-66</b>
200	<b>Макароны отварные</b>	Калорийность-147, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-22, Кальций-13, Фосфор-55, Железо-1	<b>8-54</b>
200	<b>Компот из кураги</b>	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-32, Фосфор-26, Железо-1	<b>4-3</b>
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	<b>4-2</b>
35	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-12, Кальций-12, Фосфор-70, Железо-1	<b>3-82</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-919, Белки-35, Жиры-32, Углеводы-112, ВитаминА-5 822, ВитаминС-52, Кальций-193, Фосфор-619, Железо-12	<b>70-47</b>
<b><u>ужин2</u></b>			
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	<b>7-4</b>

40	<b>Пряник</b>	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20	<b>5-2</b>
<b>Итого за ужин<sup>2</sup></b>		Калорийность-256, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-55, ВитаминС-8, Кальций-44, Фосфор-56	<b>12-6</b>
<b><u>ужин</u></b>			
90	<b>Перец болгарский</b>	Калорийность-22, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминС-23, Кальций-13, Фосфор-23, Железо-1	<b>24-7</b>
300	<b>Жаркое по-домашнему</b>	Калорийность-357, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-14, ВитаминС-39, Кальций-27, Фосфор-265, Железо-4	<b>67-18</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>4-16</b>
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-665, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-78, ВитаминС-70, Кальций-95, Фосфор-373, Железо-6	<b>103-44</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-2 637, Белки-89, Жиры-92, Углеводы-359, ВитаминА-5 971, ВитаминС-156, Кальций-939, Фосфор-1 630, Железо-28	<b>269-26</b>



Директор Горелкин В.М.

Зав. производством Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор Саламатина М.Н.