

**(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>13-85</b>
75	<b>Бутерброд с колбасой вареной</b>	Калорийность-129, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-10, ВитаминА-43, Кальций-18, Фосфор-79, Железо-1	<b>20-5</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>8-47</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-502, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-71, ВитаминА-70, ВитаминС-3, Кальций-218, Фосфор-268, Железо-3	<b>42-82</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>19-41</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	<b>1-59</b>
200	<b>Бананы</b>	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	<b>24-67</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-368, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-88, ВитаминА-49, ВитаминС-20, Кальций-151, Фосфор-204, Железо-3	<b>45-67</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Салат из свежих помидор и огурцов</b>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3, ВитаминС-18, Кальций-25, Фосфор-26, Железо-1	<b>15-58</b>
250	<b>Уха рыбацкая</b>	Калорийность-91, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-11, ВитаминС-11, Кальций-32, Фосфор-59, Железо-1	<b>17-91</b>
80	<b>Птица запеченная</b>	Калорийность-172, Белки-16, Жиры-12, ВитаминА-69, ВитаминС-1, Кальций-19, Фосфор-110, Железо-1	<b>26-05</b>
200	<b>Картофель отварной в молоке</b>	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14, ВитаминА-6, ВитаминС-32, Кальций-54, Фосфор-128, Железо-2	<b>12-99</b>
200	<b>Напиток из черной смородины</b>	Калорийность-85, Углеводы-21, ВитаминА-20, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7	<b>7-54</b>
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	<b>4-16</b>
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Кальций-10, Фосфор-60, Железо-1	<b>1-94</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-752, Белки-34, Жиры-25, Углеводы-95, ВитаминА-95, ВитаминС-102, Кальций-163, Фосфор-439, Железо-7	<b>86-17</b>
<b><u>ужин2</u></b>			

200	<b>Снежок</b>	Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	<b>17-1</b>
40	<b>Печенье</b>	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1	<b>5-41</b>
<b>Итого за ужин2</b>		Калорийность-321, Белки-31, Жиры-40, Углеводы-35, ВитаминС-1, Кальций-310, Фосфор-466, Железо-2	<b>22-51</b>
<u><b>ужин</b></u>			
100	<b>Салат из редьки с маслом</b>	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-6, ВитаминС-10, Кальций-31, Фосфор-25, Железо-1	<b>8-39</b>
70/30	<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>35-11</b>
200	<b>Рагу из овощей</b>	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17, ВитаминА-32, ВитаминС-34, Кальций-41, Фосфор-81, Железо-1	<b>17-51</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>
30	<b>Хлеб ржаной(в)</b>	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12, Кальций-14, Фосфор-47, Железо-1	<b>3-38</b>
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-789, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-107, ВитаминА-67, ВитаминС-55, Кальций-196, Фосфор-384, Железо-6	<b>75-95</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-2 732, Белки-120, Жиры-120, Углеводы-396, ВитаминА-281, ВитаминС-181, Кальций-1 038, Фосфор-1 761, Железо-21	<b>273-12</b>



Зав. производством Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор Саламатина М.Н.