

**(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>11-65</b>
50	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-146, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	<b>10-19</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>8-98</b>
20	<b>Хлеб ржаной 20гр</b>	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	<b>2-94</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-548, Белки-14, Жиры-23, Углеводы-88, ВитаминА-79, ВитаминС-9, Кальций-162, Фосфор-165, Железо-1	<b>33-76</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>18-71</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	<b>3-36</b>
200	<b>Яблоки</b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	<b>26</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>48-07</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Салат картофельный с кукурузой и морковью</b>	Калорийность-158, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-11, ВитаминА-25, ВитаминС-14, Кальций-17, Фосфор-68, Железо-1	<b>11-22</b>
250	<b>Уха рыбацкая</b>	Калорийность-91, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-11, ВитаминС-11, Кальций-32, Фосфор-59, Железо-1	<b>22-35</b>
75/30	<b>Котлеты из птицы</b>	Калорийность-128, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Кальций-28, Фосфор-69, Железо-1	<b>25-53</b>
200	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-231, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-9, Кальций-68, Фосфор-105, Железо-1	<b>9-42</b>
200	<b>Компот из сухофруктов</b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо-2	<b>2-8</b>
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	<b>3-58</b>
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	<b>7-07</b>

	<b>Итого за обед</b>	Калорийность-955, Белки-38, Жиры-27, Углеводы-116, ВитаминА-66, ВитаминС-27, Кальций-233, Фосфор-469, Железо-9	<b>81-97</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>15-54</b>
100	<b>Снек</b>	Калорийность-245, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-24	<b>22-1</b>
	<b>Итого за ужин2</b>	Калорийность-403, Белки-34, Жиры-50, Углеводы-30, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	<b>37-64</b>
		<b><u>ужин</u></b>	
100	<b>Огурцы свежие</b>	Калорийность-6, Углеводы-1, ВитаминС-4, Кальций-9, Фосфор-15	<b>15-02</b>
300	<b>Рагу из птицы</b>	Калорийность-373, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-28, ВитаминА-35, ВитаминС-34, Кальций-37, Фосфор-247, Железо-3	<b>71-68</b>
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	<b>18-2</b>
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	<b>3-58</b>
50	<b>Хлеб ржаной(в)</b>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	<b>3-66</b>
	<b>Итого за ужин</b>	Калорийность-766, Белки-30, Жиры-22, Углеводы-110, ВитаминА-35, ВитаминС-46, Кальций-125, Фосфор-426, Железо-6	<b>112-14</b>
	<b>Итого за</b>	Калорийность-2 973, Белки-122, Жиры-131, Углеводы-392, ВитаминА-195, ВитаминС-105, Кальций-1 085, Фосфор-1 674, Железо-23	<b>313-58</b>



Директор Горелкин В.М.

Зав. производством Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор Саламатина М.Н.