

**(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 геркулесовая</b>	Калорийность-241, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-31, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-162, Фосфор-254, Железо-2	<b>12-23</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>18-82</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>8-48</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-499, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-64, ВитаминА-112, ВитаминС-10, Кальций-350, Фосфор-471, Железо-4	<b>42-47</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
150/20	<b>Пудинг творожный запеченный</b>	Калорийность-277, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27, ВитаминА-79, ВитаминС-1, Кальций-197, Фосфор-276, Железо-1	<b>36-79</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>4-61</b>
200	<b>Бананы</b>	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	<b>23-77</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-533, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-81, ВитаминА-89, ВитаминС-21, Кальций-272, Фосфор-378, Железо-3	<b>65-17</b>
<b><u>обед</u></b>			
65/20	<b>Сельдь с луком</b>	Калорийность-242, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-3, ВитаминА-26, ВитаминС-3, Кальций-69, Фосфор-210, Железо-1	<b>18-4</b>
250	<b>Щи из квашенной капусты с картофелем</b>	Калорийность-131, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9, ВитаминА-10, ВитаминС-30, Кальций-90, Фосфор-118, Железо-2	<b>21-76</b>
80	<b>Птица запеченная</b>	Калорийность-172, Белки-16, Жиры-12, ВитаминА-69, ВитаминС-1, Кальций-19, Фосфор-110, Железо-1	<b>29-8</b>
200	<b>Картофельный пудинг</b>	Калорийность-176, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-27, ВитаминС-7, Кальций-39, Фосфор-152, Железо-2	<b>11-24</b>
200	<b>Компот из кураги</b>	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-32, Фосфор-26, Железо-1	<b>5-01</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>7-35</b>

<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 076, Белки-55, Жиры-45, Углеводы-115, ВитаминА-105, ВитаминС-41, Кальций-281, Фосфор-765, Железо-10	<b>97-14</b>
<u><b>ужин2</b></u>			
200	<b>Варенец</b>	Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	<b>15-15</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>20-56</b>
<u><b>ужин</b></u>			
100	<b>Салат из белокочанной капусты и огурцов</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминС-13, Кальций-34, Фосфор-31, Железо-1	<b>9-86</b>
70/30	<b>Кнели из говядины</b>	Калорийность-211, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-5, ВитаминА-33, Кальций-52, Фосфор-157, Железо-2	<b>50-31</b>
200	<b>Рагу из овощей с кабачками</b>	Калорийность-169, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминА-44, ВитаминС-2, Кальций-57, Фосфор-75, Железо-1	<b>15-47</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>3-77</b>
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-838, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-99, ВитаминА-77, ВитаминС-23, Кальций-222, Фосфор-427, Железо-7	<b>101-19</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 267, Белки-140, Жиры-149, Углеводы-394, ВитаминА-383, ВитаминС-96, Кальций-1 435, Фосфор-2 507, Железо-26	<b>326-53</b>



Зав. производством Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор Саламатина М.Н.