

**(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 кукурузная молочная жидкая</b>	Калорийность-240, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Кальций-129, Фосфор-135, Железо-1	<b>10-66</b>
70	<b>Бутерброд с повидлом</b>	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	<b>10-06</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-503, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-101, ВитаминА-67, ВитаминС-10, Кальций-311, Фосфор-297, Железо-3	<b>32-14</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
40	<b>Яйцо отварное</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	<b>8-2</b>
50	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-146, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	<b>10-37</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	<b>1-88</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-355, Белки-10, Жиры-18, Углеводы-58, ВитаминА-160, ВитаминС-20, Кальций-76, Фосфор-134, Железо-6	<b>46-45</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Салат из овощей</b>	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-3, ВитаминС-16, Кальций-35, Фосфор-48, Железо-1	<b>12-36</b>
250	<b>Суп картофельный с клецками</b>	Калорийность-187, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-17, ВитаминА-12, ВитаминС-12, Кальций-61, Фосфор-122, Железо-2	<b>18-13</b>
200	<b>Макаронник с мясом</b>	Калорийность-272, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-3, ВитаминА-27, ВитаминС-1, Кальций-32, Фосфор-223, Железо-3	<b>55-2</b>
200	<b>Напиток из черной смородины</b>	Калорийность-85, Углеводы-21, ВитаминА-20, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7	<b>7-44</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>7-12</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-900, Белки-43, Жиры-38, Углеводы-97, ВитаминА-59, ВитаминС-69, Кальций-168, Фосфор-549, Железо-9	<b>103-83</b>
<b><u>ужин2</u></b>			

200	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-3, Кальций-240, Фосфор-180	<b>12-98</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-279, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-38, ВитаминС-3, Кальций-250, Фосфор-214, Железо-1	<b>18-39</b>
<b><u>ужин</u></b>			
100	<b>Перец болгарский</b>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Кальций-14, Фосфор-26, Железо-1	<b>25-94</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>38-13</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>16-47</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>3-85</b>
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-777, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-111, ВитаминА-67, ВитаминС-44, Кальций-209, Фосфор-399, Железо-6	<b>106-17</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-2 814, Белки-102, Жиры-108, Углеводы-405, ВитаминА-353, ВитаминС-146, Кальций-1 014, Фосфор-1 593, Железо-25	<b>306-98</b>



Директор Гордтсов В.М.

Зав. производством Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор Саламатина М.Н.