

**(Меню школы)**

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>10-76</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>8-5</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-498, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-70, ВитаминА-110, ВитаминС-10, Кальций-317, Фосфор-352, Железо-3	<b>41-02</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>18-25</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-270, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-66, ВитаминА-49, ВитаминС-20, Кальций-167, Фосфор-170, Железо-6	<b>46-13</b>
<b><u>обед</u></b>			
65	<b>Сельдь с луком</b>	Калорийность-185, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-2, ВитаминА-20, ВитаминС-2, Кальций-53, Фосфор-161, Железо-1	<b>18-4</b>
250	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, ВитаминС-1, Кальций-82, Фосфор-258, Железо-2	<b>23-53</b>
80	<b>Птица запеченная</b>	Калорийность-172, Белки-16, Жиры-12, ВитаминА-69, ВитаминС-1, Кальций-19, Фосфор-110, Железо-1	<b>30-5</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>20-8</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>7-35</b>

**Итого за обед** Калорийность-917, Белки-42, Жиры-37,  
Углеводы-104, ВитаминА-115, ВитаминС-76,  
Кальций-248, Фосфор-813, Железо-9

**111-6**

**200 Снекок**

Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36,

Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1

**15-71**

**40 Пряник**

Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20

**5-2**

**Итого за ужин2** Калорийность-304, Белки-30, Жиры-38, Углеводы-36, ВитаминС-1, Кальций-304, Фосфор-452, Железо-1

**20-91**

**100 Салат из редьки с маслом**

Калорийность-85, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-6, ВитаминС-10, Кальций-31, Фосфор-25, Железо-1

**8-35**

**70/30 Тефтели из говядины в молочном соусе**

Калорийность-220, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-11, ВитаминА-35, ВитаминС-3, Кальций-55, Фосфор-146, Железо-2

**34-09**

**200 Рагу из овощей**

Калорийность-138, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17, ВитаминА-32, ВитаминС-34, Кальций-41, Фосфор-81, Железо-1

**24-46**

**200 Сок фруктовый**  
**64 Хлеб пшеничный**

Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36

**18-2**

Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1

**3-58**

**50 Хлеб ржаной(в)**

Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2

**3-77**

**Итого за ужин** Калорийность-830, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-115, ВитаминА-67, ВитаминС-55, Кальций-206, Фосфор-416, Железо-7

**92-45**

**Итого за** Калорийность-2 819, Белки-128, Жиры-130, Углеводы-391, ВитаминА-341, ВитаминС-162, Кальций-1 242, Фосфор-2 203, Железо-26

**312-11**



Зав. производством Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор Саламатина М.Н.