

**(Меню школа)**

<b>Выход (г)</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)</b>	<b>Стоимость питания (руб)</b>
<b><u>завтрак</u></b>			
205	<b><i>Каша пшенная молочная жидкая</i></b>	Калорийность-257, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-147, Фосфор-196, Железо-1	<b>11-56</b>
70	<b><i>Бутерброд с повидлом</i></b>	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	<b>10-06</b>
200	<b><i>Какао с молоком</i></b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-27, ВитаминС-2, Кальций-163, Фосфор-133, Железо-1	<b>8-56</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-485, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-92, ВитаминА-69, ВитаминС-3, Кальций-322, Фосфор-353, Железо-3	<b>30-18</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
40	<b><i>Яйцо отварное</i></b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	<b>7-72</b>
50	<b><i>Бутерброд с маслом</i></b>	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	<b>10-19</b>
200	<b><i>Чай с молоком и сахаром</i></b>	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1	<b>4-61</b>
200	<b><i>Апельсин</i></b>	Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-60, Кальций-34, Фосфор-23	<b>34-36</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-343, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-35, ВитаминА-170, ВитаминС-60, Кальций-125, Фосфор-173, Железо-2	<b>56-88</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b><i>Салат из квашеной капусты с луком</i></b>	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминС-19, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	<b>13-03</b>
250	<b><i>Солянка домашняя</i></b>	Калорийность-199, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминА-30, ВитаминС-15, Кальций-75, Фосфор-122, Железо-2	<b>24-71</b>
75/30	<b><i>Котлеты из птицы</i></b>	Калорийность-128, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Кальций-28, Фосфор-69, Железо-1	<b>24-97</b>
200	<b><i>Макароны отварные</i></b>	Калорийность-147, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-22, Кальций-13, Фосфор-55, Железо-1	<b>7-63</b>
200	<b><i>Компот из сухофруктов</i></b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо-2	<b>3-44</b>
64	<b><i>Хлеб пшеничный</i></b>	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	<b>3-58</b>
50	<b><i>Хлеб ржаной</i></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-930, Белки-37, Жиры-33, Углеводы-120, ВитаминА-71, ВитаминС-36, Кальций-247, Фосфор-446, Железо-10	<b>84-71</b>

ужин2

200	<b>Йогурт 2,5%0,5</b>	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	<b>16-3</b>
100	<b>Снек</b>	Калорийность-245, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-24	<b>22-1</b>
<b>Итого за ужин2</b>		Калорийность-425, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-53, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	<b>38-4</b>

ужин

100	<b>Перец болгарский Запеканка</b>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Кальций-14, Фосфор-26, Железо-1	<b>31-12</b>
300	<b>картофельная с мясом</b>	Калорийность-301, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-18, ВитаминА-26, ВитаминС-12, Кальций-31, Фосфор-229, Железо-4	<b>83-52</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-712, Белки-33, Жиры-18, Углеводы-103, ВитаминА-26, ВитаминС-45, Кальций-124, Фосфор-419, Железо-8	<b>140-19</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-2 895, Белки-108, Жиры-106, Углеводы-403, ВитаминА-356, ВитаминС-145, Кальций-1 042, Фосфор-1 563, Железо-23	<b>350-36</b>



Зав. производством Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор Саламатина М.Н.