

**(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 ячневая молочная</b>	Калорийность-254, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-39, Витамина-40, ВитаминС-1, Кальций-157, Фосфор-246, Железо-1	<b>10-85</b>
50	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, Витамина-60, Кальций-10, Фосфор-27	<b>10-19</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>8-51</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-574, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-80, Витамина-127, ВитаминС-10, Кальций-337, Фосфор-411, Железо-2	<b>32-49</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
85	<b>Бутерброд пикантный с помидором</b>	Калорийность-164, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-15, Витамина-17, Кальций-245, Фосфор-173, Железо-1	<b>18-1</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	<b>3-47</b>
200	<b>Яблоки</b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	<b>31-2</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-320, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-50, Витамина-17, ВитаминС-22, Кальций-293, Фосфор-203, Железо-6	<b>52-77</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Салат из капусты белокочанной</b>	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	<b>6-52</b>
250	<b>Свекольник</b>	Калорийность-209, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-20, Витамина-30, ВитаминС-18, Кальций-91, Фосфор-141, Железо-3	<b>21-57</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>67-35</b>
200	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-37, Фосфор-60	<b>4-75</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-1 033, Белки-40, Жиры-37, Углеводы-137, Витамина-65, ВитаминС-90, Кальций-240, Фосфор-629, Железо-10	<b>111-12</b>
<b><u>ужин2</u></b>			

200	<i>Варенец</i>	Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	15-19
40	<i>Печенье</i>	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1	5-41
<b>Итого за ужин2</b>		Калорийность-321, Белки-31, Жиры-40, Углеводы-35, ВитаминС-1, Кальций-310, Фосфор-466, Железо-2	<b>20-6</b>
<b><u>ужин</u></b>			
100	<i>Салат из редьки</i>	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминС-17, Кальций-38, Фосфор-42, Железо-1	12
325	<i>Азы</i>	Калорийность-442, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-38, ВитаминС-48, Кальций-42, Фосфор-292, Железо-4	86-22
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	18-2
64	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	3-58
50	<i>Хлеб ржаной(в)</i>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	3-77
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-901, Белки-31, Жиры-32, Углеводы-122, ВитаминС-73, Кальций-159, Фосфор-498, Железо-8	<b>123-77</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 149, Белки-123, Жиры-141, Углеводы-424, ВитаминА-209, ВитаминС-196, Кальций-1 339, Фосфор-2 207, Железо-28	<b>340-75</b>



Зав. производством Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор Саламатина М.Н.