

**(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 рисовая молочная жидкая</b>	Калорийность-279, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-47, ВитаминС-1, Кальций-37, Фосфор-56, Железо-1	<b>11-65</b>
50	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	<b>10-41</b>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	<b>8-98</b>
<b>Итого за завтрак</b>			<b>31-04</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
80	<b>Бутерброд пикантный</b>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	<b>18-05</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>			<b>52-72</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Салат из капусты белокачанной</b>	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	<b>6-36</b>
250	<b>Уха рыбацкая</b>	Калорийность-135, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминА-21, ВитаминС-21, Кальций-62, Фосфор-127, Железо-1	<b>21-83</b>
100	<b>Котлеты "Пермские"</b>	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Кальций-48, Фосфор-148, Железо-2	<b>41-12</b>
200	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-231, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-9, Кальций-68, Фосфор-105, Железо-1	<b>9-42</b>
200	<b>Компот из сухофруктов</b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо-2	<b>3-44</b>
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	<b>3-42</b>
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	<b>7-46</b>
<b>Итого за обед</b>			<b>93-05</b>

<u>ужин2</u>		
<b>197</b>	<b>Снежок</b>	<b>15-42</b>
	Калорийность-156, Белки-28, Жиры-35, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-296, Фосфор-426, Железо-1	
<b>100</b>	<b>Снек</b>	<b>22-1</b>
	Калорийность-245, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-24	
<b>Итого за ужин2</b>		<b>37-52</b>
	Калорийность-401, Белки-34, Жиры-49, Углеводы-30, ВитаминС-1, Кальций-296, Фосфор-426, Железо-1	
<u>ужин</u>		
<b>100</b>	<b>Огурцы свежие</b>	<b>20-48</b>
	Калорийность-6, Углеводы-1, ВитаминС-4, Кальций-9, Фосфор-15	
<b>350</b>	<b>Рагу из птицы</b>	<b>82-5</b>
	Калорийность-435, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-32, ВитаминА-41, ВитаминС-40, Кальций-43, Фосфор-289, Железо-3	
<b>200</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>18-2</b>
	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	
<b>64</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>3-58</b>
	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	
<b>50</b>	<b>Хлеб ржаной(в)</b>	<b>3-64</b>
	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	
<b>Итого за ужин</b>		<b>128-4</b>
	Калорийность-828, Белки-34, Жиры-25, Углеводы-114, ВитаминА-41, ВитаминС-52, Кальций-131, Фосфор-468, Железо-6	
<b>Итого за</b>		<b>342-73</b>
	Калорийность-3 107, Белки-129, Жиры-134, Углеводы-400, ВитаминА-181, ВитаминС-138, Кальций-1 156, Фосфор-1 816, Железо-24	



Зав. производством Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор Саламатина М.Н.