

**(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 пшенная молочная жидкая</b>	Калорийность-257, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-147, Фосфор-196, Железо-1	<b>11-56</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>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>30-73</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 сахаром</b>	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	<b>1-88</b>
180	<b>Апельсин</b>	Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-54, Кальций-31, Фосфор-21	<b>33-02</b>
<b>Итого за завтрак2</b>			<b>53</b>
<b><u>обед</u></b>			
70	<b>Салат из моркови</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-6, ВитаминС-3, Кальций-17, Фосфор-34	<b>4-73</b>
250	<b>Солянка домашняя*</b>	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминС-13, Кальций-69, Фосфор-230, Железо-2	<b>24-71</b>
100	<b>Рыба, припущенная в молоке</b>	Калорийность-78, Белки-14, Жиры-1, Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-2, Кальций-52, Фосфор-143, Железо-1	<b>22-7</b>
200	<b>Рис отварной</b>	Калорийность-273, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45, Кальций-7, Фосфор-94, Железо-1	<b>9-18</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>			<b>77</b>
<b><u>ужин2</u></b>			
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>16-28</b>

40	<b>Пряник</b>	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20	5-2
<b>Итого за ужин2</b>		Калорийность-326, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-59, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-228, Фосфор-192	21-48
<b><u>ужин</u></b>			
90	<b>Икра кабачковая*</b>	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4, ВитаминС-6, Кальций-26, Фосфор-26, Железо-1	11-41
100	<b>Голубцы ленивые</b>	Калорийность-129, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-4, ВитаминА-11, ВитаминС-4, Кальций-29, Фосфор-104, Железо-1	24-01
200	<b>Картофельное пюре</b>	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-26, ВитаминС-38, Кальций-56, Фосфор-139, Железо-2	16-24
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	18-2
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	3-58
50	<b>Хлеб ржаной(в)</b>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	3-77
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-706, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-101, ВитаминА-37, ВитаминС-56, Кальций-190, Фосфор-433, Железо-7	77-21
<b>Итого за</b>		Калорийность-2 709, Белки-87, Жиры-82, Углеводы-408, ВитаминА-206, ВитаминС-131, Кальций-1 185, Фосфор-1 837, Железо-17	259-42



Зав. производством Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор Саламатина М.Н.