

**(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>			
195	<b>Омлет натуральный</b>	Калорийность-255, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, ВитаминА-339, ВитаминС-1, Кальций-154, Фосфор-292, Железо-3	<b>49-46</b>
50	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	<b>14-53</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>12-14</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-534, Белки-23, Жиры-34, Углеводы-36, ВитаминА-418, ВитаминС-2, Кальций-272, Фосфор-396, Железо-3	<b>76-13</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
28	<b>Пирожное "Чокопай"</b>	Калорийность-245, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-24	<b>18</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	<b>3-64</b>
200	<b>Бананы</b>	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	<b>36-6</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-499, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-81, ВитаминС-22, Кальций-32, Фосфор-64, Железо-2	<b>58-24</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Салат из свеклы с сыром и чесноком</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-8, ВитаминА-17, ВитаминС-9, Кальций-114, Фосфор-87, Железо-1	<b>13-77</b>
250	<b>Суп сырный*</b>	Калорийность-190, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, ВитаминА-73, ВитаминС-14, Кальций-193, Фосфор-186, Железо-1	<b>28-5</b>
100	<b>Рыба запеченная</b>	Калорийность-237, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-4, ВитаминА-59, ВитаминС-4, Кальций-93, Фосфор-249, Железо-1	<b>40-41</b>
200	<b>Рис с овощами</b>	Калорийность-256, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-42, ВитаминА-32, ВитаминС-4, Кальций-17, Фосфор-127, Железо-1	<b>18-26</b>
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-200, Кальций-12, Фосфор-3, Железо-1	<b>6-75</b>
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	<b>3-9</b>
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	<b>4-14</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1137, Белки-50, Жиры-43, Углеводы-134, ВитаминА-181, ВитаминС-231, Кальций-459, Фосфор-794, Железо-8	<b>115-73</b>

ужин2

200	<b>Йогурт</b>	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	<b>22</b>
40	<b>Печенье</b>	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1	<b>6-7</b>
<b>Итого за ужин2</b>		Калорийность-343, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-58, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-234, Фосфор-206, Железо-1	<b>28-7</b>
<p style="text-align: center;"><u>ужин</u></p>			
50	<b>Зеленый горошек</b>	Калорийность-20, Белки-2, Углеводы-3, ВитаминС-5, Кальций-10, Фосфор-31	<b>11-25</b>
100	<b>Котлеты по-сербски</b>	Калорийность-279, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-3, ВитаминА-74, ВитаминС-2, Кальций-22, Фосфор-177, Железо-2	<b>47-23</b>
200	<b>Картофельное пюре</b>	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-26, ВитаминС-38, Кальций-56, Фосфор-139, Железо-2	<b>15-55</b>
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	<b>29</b>
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	<b>3-9</b>
50	<b>Хлеб ржаной(в)</b>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	<b>4</b>
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-796, Белки-33, Жиры-31, Углеводы-94, ВитаминА-100, ВитаминС-53, Кальций-165, Фосфор-504, Железо-7	<b>110-93</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 309, Белки-126, Жиры-130, Углеводы-403, ВитаминА-719, ВитаминС-309, Кальций-1 162, Фосфор-1 964, Железо-21	<b>389-73</b>



Директор \_\_\_\_\_ В.М.

Зав. производством \_\_\_\_\_

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор \_\_\_\_\_

Шефер Е.А.