

**(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>42-29</b>
65	<b>Бутерброд с сыром</b>	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	<b>23-17</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>10-35</b>
20	<b>Хлеб ржаной 20гр</b>	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	<b>1-66</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-606, Белки-30, Жиры-36, Углеводы-45, ВитаминА-440, ВитаминС-9, Кальций-478, Фосфор-520, Железо-4	<b>77-47</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
130/20	<b>Запеканка из творога с повидлом</b>	Калорийность-274, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминА-57, ВитаминС-1, Кальций-243, Фосфор-306, Железо-1	<b>51-97</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	<b>2-1</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-326, Белки-29, Жиры-8, Углеводы-42, ВитаминА-57, ВитаминС-1, Кальций-255, Фосфор-314, Железо-2	<b>54-07</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>5-62</b>
250	<b>Рассольник ленинградский</b>	Калорийность-168, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-18, ВитаминА-10, ВитаминС-17, Кальций-74, Фосфор-146, Железо-2	<b>24-49</b>
250	<b>Плов из отварной говядины</b>	Калорийность-508, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-42, ВитаминС-3, Кальций-28, Фосфор-328, Железо-4	<b>59-6</b>
200	<b>Компот сборный</b>	Калорийность-128, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-14	<b>8-58</b>
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, 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-1 163, Белки-48, Жиры-40, Углеводы-156, ВитаминА-10, ВитаминС-63, Кальций-182, Фосфор-669, Железо-10	<b>106-33</b>
<b><u>ужин2</u></b>			
130	<b>Творожок</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	<b>51-63</b>
40	<b>Печенье</b>	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1	<b>6-2</b>

<b>Итого за ужин</b>		2 Калорийность-226, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-29, ВитаминА-100, Кальций-32, Фосфор-111, Железо-2	<b>57-83</b>
<u><b>ужин</b></u>			
100	<b>Помидоры свежие</b>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Фосфор-13	<b>15-75</b>
100	<b>Рыба запеченная*</b>	Калорийность-218, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-6, ВитаминА-51, ВитаминС-1, Кальций-26, Фосфор-223, Железо-1	<b>37-64</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>14-68</b>
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	<b>28-5</b>
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, 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-752, Белки-38, Жиры-19, Углеводы-101, ВитаминА-77, ВитаминС-60, Кальций-168, Фосфор-539, Железо-6	<b>104-47</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 073, Белки-153, Жиры-112, Углеводы-373, ВитаминА-684, ВитаминС-133, Кальций-1 115, Фосфор-2 153, Железо-24	<b>400-17</b>



Директор \_\_\_\_\_ (Исмаилов В.М.)

Зав. производством \_\_\_\_\_

*(Handwritten signature)*

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

*(Handwritten signature)*

Шефер Е.А.