

**(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>
50	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	<b>14-26</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-569, Белки-25, Жиры-34, Углеводы-45, ВитаминА-418, ВитаминС-9, Кальций-279, Фосфор-401, Железо-3	<b>68-56</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
56	<b>Чоко пай</b>		<b>32</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	<b>3-59</b>
200	<b>Бананы</b>	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	<b>36-79</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-254, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-57, ВитаминС-22, Кальций-32, Фосфор-64, Железо-2	<b>72-38</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Салат из свеклы с чесноком</b>	Калорийность-129, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8, ВитаминС-9, Кальций-35, Фосфор-40, Железо-1	<b>5-02</b>
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	Калорийность-131, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9, ВитаминА-10, ВитаминС-30, Кальций-90, Фосфор-118, Железо-2	<b>18-51</b>
100	<b>Рыба, запеченая с овощами</b>	Калорийность-158, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминА-18, ВитаминС-4, Кальций-77, Фосфор-321, Железо-1	<b>46-49</b>
200	<b>Рис отварной</b>	Калорийность-273, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45, Кальций-7, Фосфор-94, Железо-1	<b>14-9</b>
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-200, Кальций-12, Фосфор-3, Железо-1	<b>7-12</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-1 051, Белки-44, Жиры-33, Углеводы-143, ВитаминА-28, ВитаминС-243, Кальций-253, Фосфор-725, Железо-9	<b>100-08</b>

ужин2

200	<b>Йогурт</b>	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	<b>22-16</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 ужин2</b>		Калорийность-343, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-58, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-234, Фосфор-206, Железо-1	<b>28-36</b>
<u>ужин</u>			
100	<b>Помидоры свежие</b>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Фосфор-13	<b>21-99</b>
120	<b>Овощи фаршированные мясом и рисом</b>	Калорийность-119, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-6, ВитаминС-169, Кальций-15, Фосфор-121, Железо-2	<b>63-11</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-653, Белки-25, Жиры-14, Углеводы-101, ВитаминА-26, ВитаминС-228, Кальций-157, Фосфор-437, Железо-7	<b>136-18</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-2 870, Белки-108, Жиры-89, Углеводы-404, ВитаминА-492, ВитаминС-503, Кальций-955, Фосфор-1 833, Железо-22	<b>405-56</b>



Директор \_\_\_\_\_ В.М.

Зав. производством \_\_\_\_\_

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор \_\_\_\_\_

Шефер Е.А.