

**(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>49-11</b>
50	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	<b>14-07</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>75-19</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
56	<b>Чоко пай</b>		<b>34-42</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	<b>3-43</b>
200	<b>Бананы</b>	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	<b>37-19</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-254, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-57, ВитаминС-22, Кальций-32, Фосфор-64, Железо-2	<b>75-04</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>18-11</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>68-27</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>17-68</b>
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-200, Кальций-12, Фосфор-3, Железо-1	<b>7-18</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-1113, Белки-46, Жиры-41, Углеводы-139, ВитаминА-101, ВитаминС-247, Кальций-279, Фосфор-686, Железо-9	<b>124-3</b>

ужин2

200	<b>Йогурт</b>	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	<b>22-41</b>
75	<b>Булочка "Московская"</b>	Калорийность-289, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-46, ВитаминА-55, Кальций-14, Фосфор-55, Железо-1	<b>13-32</b>
<b>Итого за ужин2</b>		Калорийность-469, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-75, ВитаминА-75, ВитаминС-1, Кальций-238, Фосфор-227, Железо-1	<b>35-73</b>
<p style="text-align: center;"><u>ужин</u></p>			
100	<b>Помидоры свежие</b>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Фосфор-13	<b>22-89</b>
120	<b>Овощи фаршированные мясом и рисом</b>	Калорийность-147, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-9, ВитаминС-169, Кальций-15, Фосфор-123, Железо-2	<b>63-65</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>14-61</b>
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	<b>28-99</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-681, Белки-26, Жиры-16, Углеводы-104, ВитаминА-26, ВитаминС-228, Кальций-157, Фосфор-439, Железо-7	<b>138-04</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 086, Белки-114, Жиры-105, Углеводы-420, ВитаминА-620, ВитаминС-507, Кальций-985, Фосфор-1 817, Железо-22	<b>448-3</b>



Директор

Всехват Б.М.

Зав. производством

Зая.

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.