

**(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>49-59</b>
70	<b>Бутерброд с повидлом</b>	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	<b>18-17</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>14-9</b>
15	<b>Хлеб ржаной 20гр</b>	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-3	<b>1-59</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-503, Белки-23, Жиры-30, Углеводы-66, ВитаминА-358, ВитаминС-7, Кальций-279, Фосфор-396, Железо-4	<b>84-25</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
150/20	<b>Запеканка из творога с повидлом</b>	Калорийность-310, Белки-32, Жиры-9, Углеводы-25, ВитаминА-65, ВитаминС-1, Кальций-275, Фосфор-347, Железо-1	<b>65-02</b>
200	<b>Чай с молоком и сахаром</b>	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1	<b>6-86</b>
200	<b>Бананы</b>	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	<b>36-49</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-566, Белки-37, Жиры-11, Углеводы-79, ВитаминА-75, ВитаминС-21, Кальций-350, Фосфор-449, Железо-3	<b>108-37</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Винегрет овощной</b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-10, Кальций-23, Фосфор-43, Железо-1	<b>8-48</b>
250	<b>Рассольник ленинградский</b>	Калорийность-226, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-24, ВитаминА-26, ВитаминС-17, Кальций-76, Фосфор-177, Железо-2	<b>33-19</b>
300	<b>Плов из отварной птицы</b>	Калорийность-408, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-27, ВитаминА-43, ВитаминС-4, Кальций-28, Фосфор-261, Железо-2	<b>61-09</b>
200	<b>Напиток из ягод*</b>	Калорийность-85, Углеводы-21, ВитаминА-20, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7	<b>8-86</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	<b>3-75</b>
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1	<b>4-23</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 001, Белки-39, Жиры-40, Углеводы-117, ВитаминА-89, ВитаминС-71, Кальций-159, Фосфор-601, Железо-7	<b>119-6</b>
<b><u>ужин2</u></b>			
200	<b>Кефир</b>	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-240, Фосфор-180	<b>20-44</b>
40	<b>Пряник</b>	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20	<b>8-26</b>

<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-266, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-43, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-244, Фосфор-200	<b>28-7</b>
<b><u>ужин</u></b>			
100	<b>Помидоры свежие</b>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Фосфор-13	<b>14-7</b>
70/30	<b>Котлеты рыбные любительские</b>	Калорийность-152, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9, ВитаминА-48, ВитаминС-2, Кальций-75, Фосфор-175, Железо-1	<b>35-24</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>22-74</b>
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	<b>28-5</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	<b>3-75</b>
40	<b>Хлеб ржаной(в)</b>	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Кальций-19, Фосфор-63, Железо-2	<b>4</b>
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-607, Белки-25, Жиры-14, Углеводы-88, ВитаминА-74, ВитаминС-61, Кальций-207, Фосфор-459, Железо-6	<b>108-93</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-2 943, Белки-132, Жиры-102, Углеводы-393, ВитаминА-640, ВитаминС-161, Кальций-1 239, Фосфор-2 105, Железо-20	<b>449-85</b>



Директор \_\_\_\_\_ В.М.

Зав. производством \_\_\_\_\_

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.