

**(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>74-17</b>
65	<b>Бутерброд с сыром</b>	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	<b>35-13</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>18-2</b>
20	<b>Хлеб ржаной 20гр</b>	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	<b>2-49</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>129-99</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>79-76</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	<b>3-17</b>
200	<b>Яблоки</b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	<b>36-9</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-420, Белки-30, Жиры-9, Углеводы-62, ВитаминА-57, ВитаминС-21, Кальций-287, Фосфор-336, Железо-6	<b>119-83</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Салат из свежих огурцов с луком</b>	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2, ВитаминС-4, Кальций-19, Фосфор-33, Железо-1	<b>29-52</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>40-03</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>98-01</b>
200	<b>Компот из сухофруктов</b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо-2	<b>5-57</b>
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-29, Кальций-12, Фосфор-39, Железо-1	<b>5-48</b>
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	<b>6-21</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 115, Белки-47, Жиры-43, Углеводы-140, ВитаминА-26, ВитаминС-25, Кальций-208, Фосфор-696, Железо-12	<b>184-82</b>
<b><u>ужин2</u></b>			

140	<b>Снежок</b>	Калорийность-111, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-4, ВитаминС-1, Кальций-210, Фосфор-302, Железо-1	<b>25-35</b>
75	<b>Булочка с кунжутом</b>	Калорийность-319, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-47, ВитаминА-46, Кальций-102, Фосфор-103, Железо-1	<b>19-88</b>
<b>Итого за ужин2</b>		Калорийность-430, Белки-27, Жиры-37, Углеводы-51, ВитаминА-46, ВитаминС-1, Кальций-312, Фосфор-405, Железо-2	<b>45-23</b>
<b><u>ужин</u></b>			
100	<b>Помидоры свежие</b>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Фосфор-13	<b>38-59</b>
100	<b>Рыба, запеченная под овощной шапкой</b>	Калорийность-237, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-4, ВитаминА-59, ВитаминС-4, Кальций-93, Фосфор-249, Железо-1	<b>101-05</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>23-31</b>
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	<b>43-5</b>
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-29, Кальций-12, Фосфор-39, Железо-1	<b>5-48</b>
50	<b>Хлеб ржаной(в)</b>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	<b>6</b>
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-736, Белки-36, Жиры-21, Углеводы-92, ВитаминА-85, ВитаминС-63, Кальций-232, Фосфор-555, Железо-6	<b>217-93</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 307, Белки-170, Жиры-146, Углеводы-390, ВитаминА-654, ВитаминС-119, Кальций-1 517, Фосфор-2 512, Железо-30	<b>697-8</b>



Директор

В.М.

производством

Зав.

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-каль  
кулятор

Шефер Е.А.