

**(Меню школы)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	--	----------------------------

**завтрак**

195	<b>Омлет натуральный</b>	Калорийность-255, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, Витамина-339, ВитаминС-1, Кальций-154, Фосфор-292, Железо-3	<b>30-5</b>
65	<b>Бутерброд с сыром</b>	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, Витамина-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	<b>27-52</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>12-61</b>
20	<b>Хлеб ржаной 20гр</b>	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	<b>2-11</b>
<b>Итого за завтрак</b>			<b>72-74</b>

**завтрак2**

75	<b>Бутерброд пикантный с перцем болгарским</b>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, Витамина-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	<b>22-42</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	<b>1-85</b>
200	<b>Яблоки</b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы- 20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	<b>29</b>
<b>Итого за завтрак2</b>			<b>53-27</b>

**обед**

100	<b>Салат из капусты белокочанной</b>	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы- 13, ВитаминС-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	<b>5-82</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>32-05</b>
350	<b>Плов из отварной говядины</b>	Калорийность-711, Белки-37, Жиры-36, Углеводы-59, ВитаминС-4, Кальций-39, Фосфор-459, Железо-6	<b>109-94</b>
200	<b>Компот из сухофруктов</b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо- 2	<b>3-51</b>
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо- 1	<b>4-8</b>
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы- 17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	<b>5-29</b>
<b>Итого за обед</b>			<b>161-41</b>

**ужин2**

<b>200</b>	<b><i>Снежок</i></b>	Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	<b>28-54</b>
<b>50</b>	<b><i>Шанежска наливная</i></b>	Калорийность-175, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27, Витамина-30, Кальций-18, Фосфор-46, Железо-1	<b>7-68</b>
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-333, Белки-32, Жиры-41, Углеводы-33, Витамина-30, ВитаминС-1, Кальций-318, Фосфор-478, Железо-2	<b>36-22</b>
<b><u>ужин</u></b>			
<b>100</b>	<b><i>Помидоры свежие</i></b>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Фосфор-13	<b>15-23</b>
<b>120</b>	<b><i>Рыба, запеченная под овощной шапкой</i></b>	Калорийность-284, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-5, Витамина-71, ВитаминС-5, Кальций-112, Фосфор-299, Железо-1	<b>94-47</b>
<b>250</b>	<b><i>Картофельное пюре</i></b>	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15, Витамина-33, ВитаминС-48, Кальций-70, Фосфор-173, Железо-2	<b>20-4</b>
<b>200</b>	<b><i>Сок фруктовый</i></b>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	<b>22-25</b>
<b>64</b>	<b><i>Хлеб пшеничный</i></b>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо- 1	<b>4-8</b>
<b>50</b>	<b><i>Хлеб ржаной(в)</i></b>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо- 2	<b>5</b>
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-826, Белки-41, Жиры-27, Углеводы-98, Витамина-104, ВитаминС-74, Кальций-266, Фосфор-642, Железо-6	<b>162-15</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 410, Белки-168, Жиры-166, Углеводы-399, Витамина-615, ВитаминС-164, Кальций-1 567, Фосфор-2 651, Железо-32	<b>485-79</b>



Директорат по надзору за производством и контролю В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.