

**(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, ВитаминаA-339, ВитаминC-1, Кальций-154, Фосфор-292, Железо-3	<b>30-17</b>
65	<b>Бутерброд с сыром</b>	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы- 18, ВитаминаA-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	<b>26-99</b>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы- 14, ВитаминаA-19, ВитаминC-1, Кальций-108, Фосфор-77	<b>11-61</b>
110	<b>Йогурт 110гр</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминаA- 100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	<b>45</b>
15	<b>Хлеб ржаной 20гр</b>	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминC-5, Кальций-5, Фосфор-3	<b>1-59</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-660, Белки-34, Жиры-41, Углеводы-43, ВитаминаA-540, ВитаминC-7, Кальций-498, Фосфор-595, Железо-5	<b>115-36</b>

**завтрак2**

150/20	<b>Запеканка из творога с повидлом</b>	Калорийность-310, Белки-32, Жиры-9, Углеводы- 25, ВитаминаA-65, ВитаминC-1, Кальций-275, Фосфор-347, Железо-1	<b>62-26</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	<b>1-64</b>
200	<b>Яблоки</b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы- 20, ВитаминC-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	<b>29-08</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-456, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-65, ВитаминаA-65, ВитаминC-21, Кальций-319, Фосфор-377, Железо-6	<b>92-98</b>

**обед**

100	<b>Салат из капусты белокочанной</b>	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы- 13, ВитаминC-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	<b>5-58</b>
250	<b>Рассольник ленинградский</b>	Калорийность-226, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-24, ВитаминаA-26, ВитаминC-17, Кальций-76, Фосфор-177, Железо-2	<b>29-1</b>
350	<b>Плов из отварной говядины</b>	Калорийность-711, Белки-37, Жиры-36, Углеводы-59, ВитаминC-4, Кальций-39, Фосфор- 459, Железо-6	<b>96-59</b>
200	<b>Компот из сухофруктов</b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминC-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо-2	<b>3-47</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-1 305, Белки-57, Жиры-51, Углеводы-159, ВитаминаA-26, ВитаминC-60, Кальций-238, Фосфор-800, Железо-13	<b>142-72</b>

**ужин2**

<b>200</b>	<b>Снэжок</b>	Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	<b>29-33</b>
<b>75</b>	<b>Булочка "Дорожная"</b>	Калорийность-306, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-44, Витамина-56, Кальций-35, Фосфор-67, Железо-1	<b>15-73</b>
<b>Итого за ужин2</b>		Калорийность-464, Белки-34, Жиры-48, Углеводы-50, Витамина-56, ВитаминС-1, Кальций-335, Фосфор-499, Железо-2	<b>45-06</b>
<b>ужин</b>			
<b>100</b>	<b>Помидоры свежие</b>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Фосфор-13	<b>15-23</b>
<b>100</b>	<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>78-59</b>
<b>200</b>	<b>Картофельное пюре</b>	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12, Витамина-26, ВитаминС-38, Кальций-56, Фосфор-139, Железо-2	<b>16-34</b>
<b>200</b>	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	<b>21</b>
<b>200</b>	<b>Бананы</b>	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	<b>35</b>
<b>50</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	<b>3-75</b>
<b>40</b>	<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-884, Белки-38, Жиры-22, Углеводы-125, Витамина-85, ВитаминС-83, Кальций-241, Фосфор-589, Железо-7	<b>173-91</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 769, Белки-197, Жиры-172, Углеводы-442, Витамина-772, ВитаминС-172, Кальций-1 631, Фосфор-2 860, Железо-33	<b>570-03</b>



Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шафер Е.А.