

**(Меню школы)**

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

**завтрак**

<b>195</b>	<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>
<b>50</b>	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, Витамина-60, Кальций-10, Фосфор-27	<b>16-81</b>
<b>200</b>	<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>
<b>20</b>	<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>62-03</b>
Калорийность-569, Белки-25, Жиры-34, Углеводы-45, Витамина-418, ВитаминС-9, Кальций-279, Фосфор-401, Железо-3			

**завтрак2**

<b>100</b>	<b>Бутерброд пикантный с курочкой</b>	Калорийность-258, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-27, Витамина-69, ВитаминС-1, Кальций-225, Фосфор-187, Железо-1	<b>33-63</b>
<b>200</b>	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	<b>3-65</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>Итого за завтрак2</b>			<b>72-28</b>
Калорийность-512, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-84, Витамина-69, ВитаминС-23, Кальций-257, Фосфор-251, Железо-3			

**обед**

<b>100</b>	<b>Салат из свеклы с чесноком</b>	Калорийность-129, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8, ВитаминС-9, Кальций-35, Фосфор-40, Железо-1	<b>5-41</b>
<b>250</b>	<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>23-67</b>
<b>100</b>	<b>Рыба запеченная</b>	Калорийность-237, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-4, Витамина-59, ВитаминС-4, Кальций-93, Фосфор-249, Железо-1	<b>69-31</b>
<b>250</b>	<b>Рис с овощами</b>	Калорийность-320, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-52, Витамина-40, ВитаминС-5, Кальций-21, Фосфор-158, Железо-1	<b>26-03</b>
<b>200</b>	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-200, Кальций-12, Фосфор-3, Железо-1	<b>6-21</b>
<b>64</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	<b>4-8</b>
<b>50</b>	<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>140-72</b>
Калорийность-151, Белки-46, Жиры-42, Углеводы-141, Витамина-109, ВитаминС-248, Кальций-281, Фосфор-710, Железо-9			

ужин2

200	<i>Йогурт</i>	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, Витамина-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	29-28
40	<i>Печенье</i>	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1	7-68
	<b>Итого за ужин2</b>	Калорийность-343, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-58, Витамина-20, ВитаминС-1, Кальций-234, Фосфор-206, Железо-1	<b>36-96</b>

ужин

100	<i>Помидоры свежие</i>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Фосфор-13	15-23
150	<i>Овощи, фаршированные мясом и рисом</i>	Калорийность-184, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-11, ВитаминС-211, Кальций-19, Фосфор-154, Железо-2	75-52
250	<i>Картофельное пюре</i>	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15, Витамина-33, ВитаминС-48, Кальций-70, Фосфор-173, Железо-2	19-74
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	22-25
64	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	4-8
50	<i>Хлеб ржаной(в)</i>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	5
	<b>Итого за ужин</b>	Калорийность-726, Белки-28, Жиры-20, Углеводы-104, Витамина-33, ВитаминС-280, Кальций-173, Фосфор-497, Железо-7	<b>142-54</b>

<b>Итого за</b>	Калорийность-3 301, Белки-126, Жиры-115, Углеводы-432, Витамина-649, ВитаминС-561, Кальций-1 224, Фосфор-2 065, Железо-23	<b>454-53</b>
-----------------	---	---------------



Директор Государственного бюджетного учреждения здравоохранения Российской Федерации

Министерства здравоохранения Российской Федерации

им. А.Н. Бакулева

В.М. Вasil'ev

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.