

**(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>34-93</b>
70	<b>Бутерброд с повидлом</b>	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	<b>10-46</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>9-02</b>
20	<b>Хлеб ржаной 20гр</b>	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	<b>2-94</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-512, Белки-24, Жиры-30, Углеводы-68, ВитаминА-358, ВитаминС-9, Кальций-281, Фосфор-398, Железо-4	<b>57-35</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>48-06</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>4-32</b>
200	<b>Бананы</b>	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	<b>24-18</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>76-56</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Винегрет овощной</b>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, ВитаминС-6, Кальций-23, Фосфор-42, Железо-1	<b>7-44</b>
250	<b>Рассольник ленинградский</b>	Калорийность-168, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-18, ВитаминА-10, ВитаминС-17, Кальций-74, Фосфор-146, Железо-2	<b>20-71</b>
100	<b>Котлеты "Пермские"</b>	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Кальций-48, Фосфор-148, Железо-2	<b>41-94</b>
200	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-231, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-9, Кальций-68, Фосфор-105, Железо-1	<b>10-12</b>
200	<b>Напиток из черной смородины</b>	Калорийность-85, Углеводы-21, ВитаминА-20, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7	<b>7-46</b>
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	<b>3-49</b>
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	<b>7-43</b>

<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 018, Белки-42, Жиры-28, Углеводы-121, ВитаминА-55, ВитаминС-64, Кальций-253, Фосфор-597, Железо-9	<b>98-59</b>
<b><u>ужин2</u></b>			
200	<b>Йогурт 2,5%0,5</b>	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	<b>16-54</b>
40	<b>Пряник</b>	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20	<b>5-2</b>
<b>Итого за ужин2</b>		Калорийность-326, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-59, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-228, Фосфор-192	<b>21-74</b>
<b><u>ужин</u></b>			
50	<b>Помидоры свежие</b>	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-10, Кальций-6, Фосфор-10	<b>11-95</b>
125	<b>Кальмары в соусе</b>	Калорийность-220, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-9, ВитаминА-25, ВитаминС-5, Кальций-83, Фосфор-412, Железо-2	<b>46-4</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>13-17</b>
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	<b>7-4</b>
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	<b>3-58</b>
50	<b>Хлеб ржаной(в)</b>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	<b>3-82</b>
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-752, Белки-44, Жиры-15, Углеводы-104, ВитаминА-51, ВитаминС-61, Кальций-224, Фосфор-725, Железо-7	<b>86-32</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 174, Белки-157, Жиры-89, Углеводы-431, ВитаминА-559, ВитаминС-156, Кальций-1 336, Фосфор-2 361, Железо-23	<b>340-56</b>



Зав. производством Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор Саламатина М.Н.