

**(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>32-28</b>
65	<b>Бутерброд с сыром</b>	Калорийность-149, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-10, ВитаминА-62, Кальций-207, Фосфор-136	<b>19-42</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>8-98</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-527, Белки-29, Жиры-31, Углеводы-37, ВитаминА-420, ВитаминС-9, Кальций-476, Фосфор-510, Железо-3	<b>63-62</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
150/20	<b>Пудинг творожный запеченный</b>	Калорийность-277, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27, ВитаминА-79, ВитаминС-1, Кальций-197, Фосфор-276, Железо-1	<b>37-38</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	<b>3-44</b>
200	<b>Бананы</b>	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	<b>24-27</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-531, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-84, ВитаминА-79, ВитаминС-23, Кальций-229, Фосфор-340, Железо-3	<b>65-09</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Салат из свеклы с сыром и чесноком</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-8, ВитаминА-17, ВитаминС-9, Кальций-114, Фосфор-87, Железо-1	<b>12-49</b>
250	<b>Солянка домашняя</b>	Калорийность-199, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминА-30, ВитаминС-15, Кальций-75, Фосфор-122, Железо-2	<b>28-64</b>
100	<b>Рыба припущенная</b>	Калорийность-92, Белки-19, Жиры-1, Углеводы-1, ВитаминА-12, ВитаминС-5, Кальций-54, Фосфор-296, Железо-1	<b>28-66</b>
200	<b>Рис с овощами</b>	Калорийность-256, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-42, ВитаминА-32, ВитаминС-4, Кальций-17, Фосфор-127, Железо-1	<b>11-35</b>
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-200, Кальций-12, Фосфор-3, Железо-1	<b>5-1</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</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	<b>7-35</b>

<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 027, Белки-47, Жиры-31, Углеводы-137, ВитаминА-91, ВитаминС-233, Кальций-304, Фосфор-784, Железо-9	<b>97-17</b>
<u><b>ужин2</b></u>			
<b>200</b>	<b>Варенец</b>	Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	<b>15-12</b>
<b>40</b>	<b>Печенье</b>	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1	<b>5-41</b>
<b>Итого за ужин2</b>		Калорийность-321, Белки-31, Жиры-40, Углеводы-35, ВитаминС-1, Кальций-310, Фосфор-466, Железо-2	<b>20-53</b>
<u><b>ужин</b></u>			
<b>100</b>	<b>Помидоры свежие</b>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Фосфор-13	<b>15-02</b>
<b>Овощи</b>			
<b>100</b>	<b>фаршированные мясом и рисом</b>	Калорийность-100, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-141, Кальций-12, Фосфор-101, Железо-2	<b>41-56</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>13-33</b>
<b>200</b>	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	<b>18-2</b>
<b>64</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	<b>3-58</b>
<b>50</b>	<b>Хлеб ржаной(в)</b>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	<b>3-77</b>
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-634, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-100, ВитаминА-26, ВитаминС-200, Кальций-154, Фосфор-417, Железо-7	<b>95-46</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 040, Белки-136, Жиры-123, Углеводы-393, ВитаминА-616, ВитаминС-466, Кальций-1 473, Фосфор-2 517, Железо-24	<b>341-87</b>



Директор Горелкин В.М.

Зав. производством Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор Саламатина М.Н.