

**(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>
70	<b>Бутерброд с повидлом</b>	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	<b>10-06</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-512, Белки-24, Жиры-30, Углеводы-68, ВитаминА-358, ВитаминС-9, Кальций-281, Фосфор-398, Железо-4	<b>54-26</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>35-95</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>4-61</b>
200	<b>Бананы</b>	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	<b>23-4</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>63-96</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>8-35</b>
250	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, ВитаминС-1, Кальций-82, Фосфор-258, Железо-2	<b>23-46</b>
300	<b>Плов из отварной птицы</b>	Калорийность-408, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-27, ВитаминА-43, ВитаминС-4, Кальций-28, Фосфор-261, Железо-2	<b>48-56</b>
200	<b>Напиток из черной смородины</b>	Калорийность-85, Углеводы-21, ВитаминА-20, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7	<b>7-44</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>7-24</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-916, Белки-33, Жиры-33, Углеводы-122, ВитаминА-63, ВитаминС-51, Кальций-173, Фосфор-717, Железо-8	<b>98-63</b>

**ужин2**

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>16-16</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>21-36</b>
<b><u>ужин</u></b>			
100	<b>Помидоры свежие</b>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Фосфор-13	<b>15-02</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>45</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>20-32</b>
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	<b>18-2</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>3-77</b>
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-754, Белки-44, Жиры-15, Углеводы-104, ВитаминА-51, ВитаминС-64, Кальций-225, Фосфор-728, Железо-7	<b>105-89</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 074, Белки-148, Жиры-94, Углеводы-432, ВитаминА-567, ВитаминС-146, Кальций-1 257, Фосфор-2 484, Железо-22	<b>344-1</b>



Зав. производством Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор Саламатина М.Н.