

**(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>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>36-42</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	<b>1-88</b>
200	<b>Яблоки</b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	<b>26</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-456, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-65, ВитаминА-65, ВитаминС-21, Кальций-319, Фосфор-377, Железо-6	<b>64-3</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Салат из свежих огурцов с луком</b>	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2, ВитаминС-4, Кальций-19, Фосфор-33, Железо-1	<b>14-72</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>23-61</b>
250	<b>Плов из отварной говядины</b>	Калорийность-508, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-42, ВитаминС-3, Кальций-28, Фосфор-328, Железо-4	<b>52-42</b>
200	<b>Компот из сухофруктов</b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо-2	<b>2-8</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-1 092, Белки-47, Жиры-41, Углеводы-141, ВитаминА-10, ВитаминС-25, Кальций-209, Фосфор-675, Железо-12	<b>104-48</b>
<b><u>ужин2</u></b>			

200	<b>Снежок</b>	Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	<b>15-59</b>
100	<b>Снек</b>	Калорийность-245, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-24	<b>22-1</b>
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-403, Белки-34, Жиры-50, Углеводы-30, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	<b>37-69</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>
100	<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>27-67</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>20-51</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-771, Белки-37, Жиры-22, Углеводы-99, ВитаминА-85, ВитаминС-63, Кальций-235, Фосфор-565, Железо-6	<b>88-75</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 249, Белки-181, Жиры-154, Углеводы-372, ВитаминА-580, ВитаминС-119, Кальций-1 539, Фосфор-2 559, Железо-28	<b>358-84</b>



Директор Горелкин В.М.

Зав. производством Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор Саламатина М.Н.