

**(Меню школа)**

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

**завтрак**

|                         |                                         |                                                                                                               |              |
|-------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 200                     | <b>Каша рисовая<br/>молочная жидкая</b> | Калорийность-279, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-47, ВитаминС-1, Кальций-37, Фосфор-56, Железо-1                   | <b>18-53</b> |
| 65                      | <b>Бутерброд с сыром</b>                | Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1               | <b>25-3</b>  |
| 200                     | <b>Какао с молоком</b>                  | Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1    | <b>14-5</b>  |
| 20                      | <b>Хлеб ржаной 20гр</b>                 | Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5                                         | <b>2-23</b>  |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                         | Калорийность-648, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-89, ВитаминА-102, ВитаминС-9, Кальций-376, Фосфор-310, Железо-3 | <b>60-56</b> |

**завтрак2**

|                          |                                        |                                                                                                             |              |
|--------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 150/20                   | <b>Пудинг творожный<br/>запеченный</b> | Калорийность-277, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27, ВитаминА-79, ВитаминС-1, Кальций-197, Фосфор-276, Железо-1  | <b>55-02</b> |
| 200                      | <b>Чай с сахаром</b>                   | Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1                                       | <b>1-94</b>  |
| 200                      | <b>Яблоки</b>                          | Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4                 | <b>31-65</b> |
| <b>Итого за завтрак2</b> |                                        | Калорийность-423, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-67, ВитаминА-79, ВитаминС-21, Кальций-241, Фосфор-306, Железо-6 | <b>88-61</b> |

**обед**

|                      |                                              |                                                                                                                 |               |
|----------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 100                  | <b>Салат из свежих<br/>помидор и огурцов</b> | Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3, ВитаминС-16, Кальций-16, Фосфор-30, Железо-1                      | <b>16</b>     |
| 250                  | <b>Уха рыбацкая</b>                          | Калорийность-135, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминА-21, ВитаминС-21, Кальций-62, Фосфор-127, Железо-1      | <b>27-27</b>  |
| 80                   | <b>Птица запеченная</b>                      | Калорийность-265, Белки-20, Жиры-20, ВитаминА-43, ВитаминС-2, Кальций-15, Фосфор-173, Железо-1                  | <b>36-94</b>  |
| 200                  | <b>Картофель отварной<br/>в молоке</b>       | Калорийность-229, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39, ВитаминА-26, ВитаминС-42, Кальций-59, Фосфор-155, Железо-2      | <b>24-59</b>  |
| 200                  | <b>Напиток из ягод*</b>                      | Калорийность-89, Углеводы-21, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7                                                  | <b>9-92</b>   |
| 50                   | <b>Хлеб пшеничный</b>                        | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1                                         | <b>4-07</b>   |
| 40                   | <b>Хлеб ржаной</b>                           | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1                                          | <b>4-46</b>   |
| <b>Итого за обед</b> |                                              | Калорийность-971, Белки-42, Жиры-35, Углеводы-115, ВитаминА-90, ВитаминС-121, Кальций-184, Фосфор-605, Железо-7 | <b>123-25</b> |

**ужин2**

|                       |                                |                                                                                                                           |               |
|-----------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 200                   | <b>Снежок</b>                  | Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1                            | <b>28-4</b>   |
| 40                    | <b>Печенье</b>                 | Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1                                           | <b>8-98</b>   |
| <b>Итого за ужин2</b> |                                | Калорийность-321, Белки-31, Жиры-40, Углеводы-35, ВитаминС-1, Кальций-310, Фосфор-466, Железо-2                           | <b>37-38</b>  |
| <b><u>ужин</u></b>    |                                |                                                                                                                           |               |
| 50                    | <b>Огурцы консервированные</b> | Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-3, Кальций-12, Фосфор-12                                                             | <b>15-26</b>  |
| 120/30                | <b>Тефтели из говядины</b>     | Калорийность-422, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-22, ВитаминА-52, ВитаминС-5, Кальций-92, Фосфор-291, Железо-4               | <b>87-14</b>  |
| 200                   | <b>Рагу из овощей</b>          | Калорийность-138, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17, ВитаминА-32, ВитаминС-34, Кальций-41, Фосфор-81, Железо-1                 | <b>40-26</b>  |
| 200                   | <b>Сок фруктовый</b>           | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36                                                 | <b>22-02</b>  |
| 50                    | <b>Хлеб пшеничный</b>          | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1                                                   | <b>4-07</b>   |
| 40                    | <b>Хлеб ржаной(в)</b>          | Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Кальций-19, Фосфор-63, Железо-2                                            | <b>4-21</b>   |
| <b>Итого за ужин</b>  |                                | Калорийность-875, Белки-35, Жиры-33, Углеводы-105, ВитаминА-84, ВитаминС-50, Кальций-214, Фосфор-516, Железо-8            | <b>172-96</b> |
| <b>Итого за</b>       |                                | Калорийность-3 238, Белки-132, Жиры-142, Углеводы-411, ВитаминА-355, ВитаминС-202, Кальций-1 325, Фосфор-2 203, Железо-26 | <b>482-76</b> |



Директор В.М.

Зав. производством

*[Signature]*

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

*[Signature]*

Шефер Е.А.