

**(Меню школа)**

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

**завтрак**

|                         |                                        |                                                                                                     |              |
|-------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 205                     | <b>Каша манная<br/>молочная жидкая</b> | Калорийность-220, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Кальций-135, Фосфор-123    | <b>16-16</b> |
| 50                      | <b>Бутерброд с маслом</b>              | Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27                 | <b>17-17</b> |
| 200                     | <b>Кофейный напиток с<br/>молоком</b>  | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77      | <b>12-2</b>  |
| 15                      | <b>Хлеб ржаной 20гр</b>                | Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-3                               | <b>1-59</b>  |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                        | Калорийность-525, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-71, ВитаминА-120, ВитаминС-7, Кальций-258, Фосфор-230 | <b>47-12</b> |

**завтрак2**

|                          |                                         |                                                                                                              |              |
|--------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 70                       | <b>Горячий бутерброд с<br/>курочкой</b> | Калорийность-193, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминА-39, ВитаминС-2, Кальций-128, Фосфор-120, Железо-1   | <b>24-76</b> |
| 200                      | <b>Чай с сахаром</b>                    | Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1                                        | <b>1-63</b>  |
| 200                      | <b>Яблоки</b>                           | Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4                  | <b>28</b>    |
| <b>Итого за завтрак2</b> |                                         | Калорийность-339, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-62, ВитаминА-39, ВитаминС-22, Кальций-172, Фосфор-150, Железо-6 | <b>54-39</b> |

**обед**

|                      |                                             |                                                                                                                |               |
|----------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 100                  | <b>Салат из свежих<br/>помидор с перцем</b> | Калорийность-112, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-4, ВитаминС-58, Кальций-21, Фосфор-22, Железо-1                   | <b>20-72</b>  |
| 250                  | <b>Суп картофельный с<br/>фасолью</b>       | Калорийность-99, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, ВитаминС-1, Кальций-82, Фосфор-258, Железо-2                    | <b>28-85</b>  |
| 100                  | <b>Котлеты из говядины</b>                  | Калорийность-242, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-8, ВитаминА-32, Кальций-37, Фосфор-151, Железо-2                 | <b>63</b>     |
| 200                  | <b>Картофель<br/>тушеный</b>                | Калорийность-238, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-20, ВитаминА-26, ВитаминС-10, Кальций-88, Фосфор-140, Железо-1    | <b>25-74</b>  |
| 200                  | <b>Компот из кураги</b>                     | Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-1, Кальций-32, Фосфор-29, Железо-1                             | <b>7-38</b>   |
| 50                   | <b>Хлеб пшеничный</b>                       | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1                                        | <b>3-75</b>   |
| 40                   | <b>Хлеб ржаной</b>                          | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1                                         | <b>4-19</b>   |
| <b>Итого за обед</b> |                                             | Калорийность-965, Белки-29, Жиры-46, Углеводы-103, ВитаминА-58, ВитаминС-70, Кальций-284, Фосфор-713, Железо-9 | <b>153-63</b> |

**ужин2**

|                       |                                   |                                                                                                                           |               |
|-----------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 200                   | <b>Снежок</b>                     | Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1                            | <b>19-33</b>  |
| 40                    | <b>Пряник</b>                     | Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20                                                      | <b>5-85</b>   |
| <b>Итого за ужин2</b> |                                   | Калорийность-304, Белки-30, Жиры-38, Углеводы-36, ВитаминС-1, Кальций-304, Фосфор-452, Железо-1                           | <b>25-18</b>  |
| <b><u>ужин</u></b>    |                                   |                                                                                                                           |               |
| 100                   | <b>Огурцы свежие</b>              | Калорийность-6, Углеводы-1, ВитаминС-4, Кальций-9, Фосфор-15                                                              | <b>11-02</b>  |
| 100                   | <b>Мясо тушеное</b>               | Калорийность-243, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-3, ВитаминС-4, Кальций-12, Фосфор-167, Железо-2                             | <b>58-47</b>  |
| 200                   | <b>Каша гречневая рассыпчатая</b> | Калорийность-231, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-9, Кальций-68, Фосфор-105, Железо-1                                           | <b>9-82</b>   |
| 200                   | <b>Сок фруктовый</b>              | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36                                                 | <b>21</b>     |
| 50                    | <b>Хлеб пшеничный</b>             | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1                                                   | <b>3-75</b>   |
| 40                    | <b>Хлеб ржаной(в)</b>             | Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Кальций-19, Фосфор-63, Железо-2                                            | <b>3-91</b>   |
| <b>Итого за ужин</b>  |                                   | Калорийность-788, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-78, ВитаминС-16, Кальций-158, Фосфор-419, Железо-6                          | <b>107-97</b> |
| <b>Итого за</b>       |                                   | Калорийность-2 921, Белки-114, Жиры-139, Углеводы-350, ВитаминА-217, ВитаминС-116, Кальций-1 176, Фосфор-1 964, Железо-22 | <b>388-29</b> |



Директор: Велькин В.М.

Зав. производством

*[Signature]*

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

*[Signature]*

Шефер Е.А.