

**(Меню школа)**

| Выход<br>(г)             | Наименование блюда                              | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                                      | Стоимость<br>питания (руб) |
|--------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b><u>завтрак</u></b>    |                                                 |                                                                                                                     |                            |
| 200                      | <b>Каша геркулесовая</b>                        | Калорийность-241, Белки-8, Жиры-9,<br>Углеводы-31, ВитаминА-42, ВитаминС-1,<br>Кальций-162, Фосфор-254, Железо-2    | <b>17-13</b>               |
| 50                       | <b>Бутерброд с маслом</b>                       | Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12,<br>Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10,<br>Фосфор-27                           | <b>16-03</b>               |
| 200                      | <b>Какао с молоком</b>                          | Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4,<br>Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1,<br>Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1    | <b>12-14</b>               |
| 110                      | <b>Йогурт 110гр</b>                             | Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-<br>100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1                                 | <b>45</b>                  |
| 15                       | <b>Хлеб ржаной 20гр</b>                         | Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-7,<br>ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-3                                            | <b>1-59</b>                |
| <b>Итого за завтрак</b>  |                                                 | Калорийность-627, Белки-20, Жиры-30,<br>Углеводы-71, ВитаминА-222, ВитаминС-7,<br>Кальций-322, Фосфор-464, Железо-4 | <b>91-89</b>               |
| <b><u>завтрак2</u></b>   |                                                 |                                                                                                                     |                            |
| 150/20                   | <b>Пудинг творожный<br/>запеченный</b>          | Калорийность-277, Белки-3, Жиры-7,<br>Углеводы-27, ВитаминА-79, ВитаминС-1,<br>Кальций-197, Фосфор-276, Железо-1    | <b>64-94</b>               |
| 200                      | <b>Чай с молоком и<br/>сахаром</b>              | Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-<br>12, ВитаминА-10, Кальций-59, Фосфор-46,<br>Железо-1                  | <b>5-83</b>                |
| 200                      | <b>Бананы</b>                                   | Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1,<br>Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16,<br>Фосфор-56, Железо-1                  | <b>35</b>                  |
| <b>Итого за завтрак2</b> |                                                 | Калорийность-533, Белки-8, Жиры-9,<br>Углеводы-81, ВитаминА-89, ВитаминС-21,<br>Кальций-272, Фосфор-378, Железо-3   | <b>105-77</b>              |
| <b><u>обед</u></b>       |                                                 |                                                                                                                     |                            |
| 10                       | <b>Лук репчатый или<br/>чеснок 10гр</b>         | Калорийность-79, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-<br>6, ВитаминС-70, Кальций-38, Фосфор-34,<br>Железо-1                   | <b>0-4</b>                 |
| 100                      | <b>Салат из свежих<br/>помидор и огурцов</b>    | Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-<br>3, ВитаминС-16, Кальций-16, Фосфор-30,<br>Железо-1                   | <b>14-13</b>               |
| 250                      | <b>Щи из квашенной<br/>капусты с картофелем</b> | Калорийность-131, Белки-8, Жиры-7,<br>Углеводы-9, ВитаминА-10, ВитаминС-30,<br>Кальций-90, Фосфор-118, Железо-2     | <b>28-09</b>               |
| 80                       | <b>Птица запеченная</b>                         | Калорийность-265, Белки-20, Жиры-20,<br>ВитаминА-43, ВитаминС-2, Кальций-15,<br>Фосфор-173, Железо-1                | <b>35-97</b>               |
| 200                      | <b>Картофельный пудинг</b>                      | Калорийность-176, Белки-7, Жиры-5,<br>Углеводы-27, ВитаминС-7, Кальций-39,<br>Фосфор-152, Железо-2                  | <b>15-66</b>               |
| 200                      | <b>Компот из кураги</b>                         | Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20,<br>ВитаминС-1, Кальций-32, Фосфор-29, Железо-1                               | <b>6-78</b>                |
| 50                       | <b>Хлеб пшеничный</b>                           | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24,<br>Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1                                          | <b>3-75</b>                |
| 40                       | <b>Хлеб ржаной</b>                              | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,<br>Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1                                           | <b>4-23</b>                |

|                       |                                                |                                                                                                                           |               |
|-----------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Итого за обед</b>  |                                                | Калорийность-990, Белки-46, Жиры-42, Углеводы-102, ВитаминА-53, ВитаминС-126, Кальций-254, Фосфор-649, Железо-10          | <b>109-01</b> |
| <b><u>ужин2</u></b>   |                                                |                                                                                                                           |               |
| 200                   | <b>Йогурт</b>                                  | Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172                          | <b>23-82</b>  |
| 75                    | <b>Рулетик с маком</b>                         | Калорийность-284, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-47, ВитаминА-46, Кальций-102, Фосфор-103, Железо-1                           | <b>18-43</b>  |
| <b>Итого за ужин2</b> |                                                | Калорийность-464, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-76, ВитаминА-66, ВитаминС-1, Кальций-326, Фосфор-275, Железо-1              | <b>42-25</b>  |
| <b><u>ужин</u></b>    |                                                |                                                                                                                           |               |
| 100                   | <b>Салат из белокочанной капусты и огурцов</b> | Калорийность-71, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминС-13, Кальций-34, Фосфор-31, Железо-1                                | <b>9-06</b>   |
| 100/30                | <b>Кнели из говядины</b>                       | Калорийность-274, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-7, ВитаминА-43, Кальций-68, Фосфор-205, Железо-2                            | <b>77-14</b>  |
| 200                   | <b>Рагу из овощей с кабачками</b>              | Калорийность-169, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминА-44, ВитаминС-2, Кальций-57, Фосфор-75, Железо-1                 | <b>22-34</b>  |
| 200                   | <b>Сок фруктовый</b>                           | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36                                                 | <b>21</b>     |
| 150                   | <b>Мандарины</b>                               | Калорийность-24, Углеводы-5                                                                                               | <b>36-02</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>4</b>      |
| <b>Итого за ужин</b>  |                                                | Калорийность-846, Белки-30, Жиры-40, Углеводы-90, ВитаминА-87, ВитаминС-23, Кальций-228, Фосфор-443, Железо-7             | <b>173-31</b> |
| <b>Итого за</b>       |                                                | Калорийность-3 460, Белки-119, Жиры-136, Углеводы-420, ВитаминА-517, ВитаминС-178, Кальций-1 402, Фосфор-2 209, Железо-25 | <b>522-23</b> |



Директор

Вс. М. В. М.

Зав. производством

*[Signature]*

Карлова Е. Н.

Бухгалтер-калькулятор

*[Signature]*

Шефер Е. А.