

**(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>    |                                                |                                                                                                                  |                            |
| 205                      | <b>Каша пшенная<br/>молочная жидкая</b>        | Калорийность-257, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-147, Фосфор-196, Железо-1       | <b>18-55</b>               |
| 50                       | <b>Бутерброд с маслом</b>                      | Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27                              | <b>17-15</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>14-16</b>               |
| <b>Итого за завтрак</b>  |                                                | Калорийность-536, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-69, ВитаминА-121, ВитаминС-2, Кальций-265, Фосфор-300, Железо-1    | <b>49-86</b>               |
| <b><u>завтрак2</u></b>   |                                                |                                                                                                                  |                            |
| 75                       | <b>Бутерброд<br/>пикантный с<br/>помидором</b> | Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1                   | <b>20-67</b>               |
| 200                      | <b>Чай с сахаром</b>                           | Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1                                            | <b>1-95</b>                |
| 200                      | <b>Апельсин</b>                                | Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-60, Кальций-34, Фосфор-23                                         | <b>32</b>                  |
| <b>Итого за завтрак2</b> |                                                | Калорийность-222, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-38, ВитаминА-15, ВитаминС-60, Кальций-263, Фосфор-183, Железо-2      | <b>54-62</b>               |
| <b><u>обед</u></b>       |                                                |                                                                                                                  |                            |
| 100                      | <b>Салат из моркови</b>                        | Калорийность-132, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминС-4, Кальций-24, Фосфор-49, Железо-1                      | <b>6-48</b>                |
| 250                      | <b>Суп сырный*</b>                             | Калорийность-190, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, ВитаминА-73, ВитаминС-14, Кальций-193, Фосфор-186, Железо-1    | <b>33-64</b>               |
| 120                      | <b>Рыба, запеченная с<br/>овощами</b>          | Калорийность-189, Белки-24, Жиры-8, Углеводы-6, ВитаминА-22, ВитаминС-5, Кальций-92, Фосфор-385, Железо-2        | <b>89-14</b>               |
| 200                      | <b>Рис отварной</b>                            | Калорийность-273, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45, Кальций-7, Фосфор-94, Железо-1                                   | <b>15-2</b>                |
| 200                      | <b>Компот из изюма</b>                         | Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-37, Фосфор-60                                                              | <b>5-26</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-1 064, Белки-48, Жиры-37, Углеводы-132, ВитаминА-95, ВитаминС-23, Кальций-377, Фосфор-887, Железо-7 | <b>158-25</b>              |
| <b><u>ужин2</u></b>      |                                                |                                                                                                                  |                            |
| 198                      | <b>Кефир</b>                                   | Калорийность-119, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-238, Фосфор-178                 | <b>20-26</b>               |

|                       |                          |                                                                                                                           |               |
|-----------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 60                    | <b>Булочка домашняя</b>  | Калорийность-211, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-32, ВитаминА-38, Кальций-10, Фосфор-39, Железо-1                              | 11            |
| <b>Итого за ужин2</b> |                          | Калорийность-330, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-45, ВитаминА-82, ВитаминС-1, Кальций-248, Фосфор-217, Железо-1              | <b>31-26</b>  |
| <b><u>ужин</u></b>    |                          |                                                                                                                           |               |
| 80                    | <b>Икра кабачковая*</b>  | Калорийность-48, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3, ВитаминС-6, Кальций-23, Фосфор-23, Железо-1                                 | 16-1          |
| 150                   | <b>Голубцы ленивые</b>   | Калорийность-194, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-6, ВитаминА-17, ВитаминС-7, Кальций-44, Фосфор-155, Железо-2                | 60-62         |
| 200                   | <b>Картофельное пюре</b> | Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-26, ВитаминС-38, Кальций-56, Фосфор-139, Железо-2                | 26-22         |
| 200                   | <b>Сок фруктовый</b>     | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36                                                 | 20-62         |
| 50                    | <b>Хлеб пшеничный</b>    | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1                                                   | 4-07          |
| 40                    | <b>Хлеб ржаной(в)</b>    | Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Кальций-19, Фосфор-63, Железо-2                                            | 4-27          |
| <b>Итого за ужин</b>  |                          | Калорийность-686, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-86, ВитаминА-43, ВитаминС-59, Кальций-192, Фосфор-449, Железо-8             | <b>131-9</b>  |
| <b>Итого за</b>       |                          | Калорийность-2 838, Белки-106, Жиры-103, Углеводы-370, ВитаминА-356, ВитаминС-145, Кальций-1 345, Фосфор-2 036, Железо-19 | <b>425-89</b> |



Директор

Белкин В.М.

Зав. производством

*[Signature]*

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

*[Signature]*

Шефер Е.А.