

**(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 ячневая<br/>молочная</b>           | Калорийность-254, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-39, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Кальций-157, Фосфор-246, Железо-1         | <b>14-4</b>                |
| 65                       | <b>Бутерброд с сыром</b>                   | Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1                    | <b>22-93</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>11-25</b>               |
| 20                       | <b>Хлеб ржаной 20гр</b>                    | Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5  | <b>1-6</b>                 |
| <b>Итого за завтрак</b>  |  | Калорийность-623, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-81, ВитаминА-142, ВитаминС-9, Кальций-496, Фосфор-500, Железо-3      | <b>50-18</b>               |
| <b><u>завтрак2</u></b>   |  |  |                            |
| 75                       | <b>Бутерброд пикантный<br/>с помидором</b> | Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1                     | <b>17-88</b>               |
| 200                      | <b>Чай с лимоном и<br/>сахаром</b>         | Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1   | <b>3-62</b>                |
| 200                      | <b>Яблоки</b>                              | Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4                        | <b>24</b>                  |
| <b>Итого за завтрак2</b> |  | Калорийность-301, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-48, ВитаминА-15, ВитаминС-22, Кальций-265, Фосфор-182, Железо-6        | <b>45-5</b>                |
| <b><u>обед</u></b>       |  |  |                            |
| 100                      | <b>Салат из капусты<br/>белокочанной</b>   | Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1                        | <b>4-5</b>                 |
| 250                      | <b>Свекольник</b>                          | Калорийность-209, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-20, ВитаминА-30, ВитаминС-18, Кальций-91, Фосфор-141, Железо-3        | <b>21-76</b>               |
| 100                      | <b>Отбивная из куриного<br/>филе</b>       | Калорийность-279, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-3, ВитаминА-74, ВитаминС-2, Кальций-22, Фосфор-177, Железо-2         | <b>50-93</b>               |
| 200                      | <b>Картофель отварной</b>                  | Калорийность-190, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-32, ВитаминС-36, Кальций-20, Фосфор-106, Железо-2         | <b>11-83</b>               |
| 200                      | <b>Компот из изюма</b>                     | Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-37, Фосфор-60  | <b>4-05</b>                |
| 64                       | <b>Хлеб пшеничный</b>                      | Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1                                    | <b>3-4</b>                 |
| 50                       | <b>Хлеб ржаной</b>                         | Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2                                    | <b>4</b>                   |
| <b>Итого за обед</b>     |  | Калорийность-1 129, Белки-41, Жиры-48, Углеводы-141, ВитаминА-136, ВитаминС-94, Кальций-245, Фосфор-665, Железо-11 | <b>100-47</b>              |

| <u>ужин2</u>          |                                |   |
|-----------------------|--------------------------------|---|
| 200                   | <b>Йогурт</b>                  | Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172<br><b>22-07</b>                          |
| 40                    | <b>Печенье</b>                 | Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1<br><b>6-2</b>   |
| <b>Итого за ужин2</b> |                                | Калорийность-343, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-58, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-234, Фосфор-206, Железо-1<br><b>28-27</b>               |
| <u>ужин</u>           |                                |   |
| 60                    | <b>Огурцы консервированные</b> | Калорийность-8, Углеводы-1, ВитаминС-3, Кальций-14, Фосфор-14<br><b>18-48</b>   |
| 300                   | <b>Жаркое по-домашнему</b>     | Калорийность-357, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-14, ВитаминС-39, Кальций-27, Фосфор-265, Железо-4<br><b>73-73</b>                           |
| 200                   | <b>Сок фруктовый</b>           | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36<br><b>28-5</b>  |
| 64                    | <b>Хлеб пшеничный</b>          | Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1<br><b>3-4</b>   |
| 50                    | <b>Хлеб ржаной(в)</b>          | Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2<br><b>3-67</b>  |
| <b>Итого за ужин</b>  |                                | Калорийность-752, Белки-32, Жиры-26, Углеводы-96, ВитаминС-50, Кальций-120, Фосфор-443, Железо-7<br><b>127-78</b>                         |
| <b>Итого за</b>       |                                | Калорийность-3 148, Белки-110, Жиры-115, Углеводы-424, ВитаминА-313, ВитаминС-176, Кальций-1 360, Фосфор-1 996, Железо-28<br><b>352-2</b> |



Директор \_\_\_\_\_ (подпись) В.М.

Зав. производством \_\_\_\_\_

*(Handwritten signature)*

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор \_\_\_\_\_

*(Handwritten signature)*

Шефер Е.А.