

**(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 геркулесовая</b> | Калорийность-241, Белки-8, Жиры-9,<br>Углеводы-31, ВитаминА-42, ВитаминС-1,<br>Кальций-162, Фосфор-254, Железо-2    | <b>17-16</b> |
| 65                      | <b>Бутерброд с сыром</b> | Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14,<br>Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209,<br>Фосфор-146, Железо-1               | <b>27-52</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>12-75</b> |
| 20                      | <b>Хлеб ржаной 20гр</b>  | Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9,<br>ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5  | <b>2-11</b>  |
| <b>Итого за завтрак</b> |                          | Калорийность-610, Белки-21, Жиры-27,<br>Углеводы-73, ВитаминА-144, ВитаминС-9,<br>Кальций-501, Фосфор-508, Железо-4 | <b>59-54</b> |

**завтрак2**

|                          |  |   |               |
|--------------------------|--|---|---------------|
| 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>65-87</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>5-84</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>106-71</b> |

**обед**

|                      |   |   |               |
|----------------------|---|---|---------------|
| 78/20                | <b>Сельдь с луком</b>                           | Калорийность-215, Белки-13, Жиры-17,<br>Углеводы-3, ВитаминА-23, ВитаминС-2,<br>Кальций-61, Фосфор-187, Железо-1        | <b>33-99</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>29-33</b>  |
| 100                  | <b>Птица запеченная</b>                         | Калорийность-331, Белки-25, Жиры-25,<br>ВитаминА-54, ВитаминС-3, Кальций-19,<br>Фосфор-216, Железо-2                    | <b>46-09</b>  |
| 250                  | <b>Картофельный пудинг</b>                      | Калорийность-220, Белки-9, Жиры-6,<br>Углеводы-33, ВитаминС-9, Кальций-48,<br>Фосфор-190, Железо-2                      | <b>18-27</b>  |
| 200                  | <b>Компот из кураги</b>                         | Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20,<br>ВитаминС-1, Кальций-32, Фосфор-29, Железо-1                                   | <b>6-81</b>   |
| 64                   | <b>Хлеб пшеничный</b>                           | Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1,<br>Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-<br>1                                  | <b>4-8</b>    |
| 50                   | <b>Хлеб ржаной</b>                              | Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-<br>17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2                                     | <b>5-29</b>   |
| <b>Итого за обед</b> |   | Калорийность-1 220, Белки-64, Жиры-57,<br>Углеводы-113, ВитаминА-87, ВитаминС-45,<br>Кальций-280, Фосфор-882, Железо-11 | <b>144-58</b> |

**ужин2**

|                       |  |   |               |
|-----------------------|--|---|---------------|
| 200                   | <b>Йогурт</b>                                  | Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172                          | <b>30</b>     |
| 40                    | <b>Печенье</b>                                 | Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1   | <b>7-68</b>   |
| <b>Итого за ужин2</b> |  | Калорийность-343, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-58, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-234, Фосфор-206, Железо-1               | <b>37-68</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>9-23</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>99-71</b>  |
| 250                   | <b>Рагу из овощей с кабачками</b>              | Калорийность-211, Белки-5, Жиры-16, Углеводы-12, ВитаминА-56, ВитаминС-3, Кальций-71, Фосфор-94, Железо-1                 | <b>30-6</b>   |
| 200                   | <b>Сок фруктовый</b>                           | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36   | <b>22-25</b>  |
| 64                    | <b>Хлеб пшеничный</b>                          | Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1   | <b>4-8</b>    |
| 50                    | <b>Хлеб ржаной(в)</b>                          | Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2   | <b>5</b>      |
| <b>Итого за ужин</b>  |  | Калорийность-917, Белки-32, Жиры-44, Углеводы-98, ВитаминА-99, ВитаминС-24, Кальций-250, Фосфор-487, Железо-7             | <b>171-59</b> |
| <b>Итого за</b>       |  | Калорийность-3 623, Белки-136, Жиры-144, Углеводы-423, ВитаминА-439, ВитаминС-100, Кальций-1 537, Фосфор-2 461, Железо-26 | <b>520-1</b>  |



Директор

Вс. Мит В.М.

Зав. производством

Зав.

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.