

**(Меню школа)**

| Выход (г)                | Наименование блюда                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)                                   | Стоимость питания (руб) |
|--------------------------|---|---|-------------------------|
| <b><u>завтрак</u></b>    |   |   |                         |
| 200                      | <b>Каша геркулесовая</b>                    | Калорийность-241, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-31, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-162, Фосфор-254, Железо-2    | <b>15-32</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-610, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-73, ВитаминА-144, ВитаминС-9, Кальций-501, Фосфор-508, Железо-4 | <b>51-1</b>             |
| <b><u>завтрак2</u></b>   |   |   |                         |
| 150/20                   | <b>Пудинг творожный запеченный</b>          | Калорийность-277, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27, ВитаминА-79, ВитаминС-1, Кальций-197, Фосфор-276, Железо-1    | <b>62-65</b>            |
| 200                      | <b>Чай с молоком и сахаром</b>              | Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1                   | <b>5-67</b>             |
| 200                      | <b>Бананы</b>                               | Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1                  | <b>35-38</b>            |
| <b>Итого за завтрак2</b> |   | Калорийность-533, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-81, ВитаминА-89, ВитаминС-21, Кальций-272, Фосфор-378, Железо-3   | <b>103-7</b>            |
| <b><u>обед</u></b>       |   |   |                         |
| 50                       | <b>Сельдь с луком</b>                       | Калорийность-143, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-2, ВитаминА-15, ВитаминС-2, Кальций-41, Фосфор-124, Железо-1     | <b>15-56</b>            |
| 250                      | <b>Щи из квашенной капусты с картофелем</b> | Калорийность-131, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9, ВитаминА-10, ВитаминС-30, Кальций-90, Фосфор-118, Железо-2     | <b>20-03</b>            |
| 80                       | <b>Птица запеченная</b>                     | Калорийность-265, Белки-20, Жиры-20, ВитаминА-43, ВитаминС-2, Кальций-15, Фосфор-173, Железо-1                | <b>35-94</b>            |
| 200                      | <b>Картофельный пудинг</b>                  | Калорийность-176, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-27, ВитаминС-7, Кальций-39, Фосфор-152, Железо-2                  | <b>17-19</b>            |
| 200                      | <b>Компот из кураги</b>                     | Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-32, Фосфор-26, Железо-1   | <b>7-65</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-1 070, Белки-53, Жиры-45, Углеводы-114, ВитаминА-68, ВитаминС-41, Кальций-249, Фосфор-742, Железо-10        | <b>103-77</b> |
| <u><b>ужин2</b></u>   |  |  |               |
| 200                   | <b>Йогурт</b>                                  | Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172                         | <b>22</b>     |
| 40                    | <b>Печенье</b>                                 | Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1  | <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              | <b>28-2</b>   |
| <u><b>ужин</b></u>    |  |  |               |
| 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>10-37</b>  |
| 70/30                 | <b>Кнели из говядины</b>                       | Калорийность-211, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-5, ВитаминА-33, Кальций-52, Фосфор-157, Железо-2                           | <b>52-92</b>  |
| 200                   | <b>Рагу из овощей с кабачкам</b>               | Калорийность-169, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминА-44, ВитаминС-2, Кальций-57, Фосфор-75, Железо-1                | <b>22-58</b>  |
| 200                   | <b>Сок фруктовый</b>                           | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36  | <b>28-47</b>  |
| 64                    | <b>Хлеб пшеничный</b>                          | Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1  | <b>3-39</b>   |
| 50                    | <b>Хлеб ржаной(в)</b>                          | Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2  | <b>3-67</b>   |
| <b>Итого за ужин</b>  |  | Калорийность-838, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-99, ВитаминА-77, ВитаминС-23, Кальций-222, Фосфор-427, Железо-7            | <b>121-4</b>  |
| <b>Итого за</b>       |  | Калорийность-3 394, Белки-121, Жиры-124, Углеводы-425, ВитаминА-398, ВитаминС-95, Кальций-1 478, Фосфор-2 261, Железо-25 | <b>408-17</b> |



Директор Велькин В.М.

Зав. производством

*[Handwritten signature]*

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

*[Handwritten signature]*

Шефер Е.А.