

(Меню школа)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--------------------------|---|--|----------------------------|
| <u>завтрак</u> | | | |
| 205 | Каша "Дружба" молочная | Калорийность-202, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Кальций-128, Фосфор-141, Железо-1 | 14-9 |
| 50 | Бутерброд с маслом | Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27 | 16-02 |
| 200 | Какао с молоком | Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1 | 11-77 |
| 40 | Сырки глазированные | Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1 | 60 |
| 15 | Хлеб ржаной 20гр | Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-3 | 1-59 |
| Итого за завтрак | | Калорийность-588, Белки-17, Жиры-28, Углеводы-68, ВитаминА-220, ВитаминС-7, Кальций-288, Фосфор-351, Железо-3 | 104-28 |
| <u>завтрак2</u> | | | |
| 80 | Горячий бутерброд с рыбой | Калорийность-124, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-26, ВитаминА-49, Кальций-123, Фосфор-140, Железо-1 | 26-78 |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1 | 1-64 |
| 200 | Апельсин | Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-60, Кальций-34, Фосфор-23 | 35 |
| Итого за завтрак2 | | Калорийность-201, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-51, ВитаминА-49, ВитаминС-60, Кальций-169, Фосфор-171, Железо-2 | 63-42 |
| <u>обед</u> | | | |
| 100 | Салат овощной с зеленым горошком | Калорийность-137, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1 | 10-13 |
| 250 | Суп картофельный с бобовыми | Калорийность-221, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-22, ВитаминА-20, ВитаминС-14, Кальций-78, Фосфор-164, Железо-3 | 25-15 |
| 120/30 | Котлеты из птицы | Калорийность-348, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-16, ВитаминА-64, ВитаминС-3, Кальций-97, Фосфор-224, Железо-2 | 48-8 |
| 250 | Макароны отварные | Калорийность-317, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-60, ВитаминА-45, Кальций-19, Фосфор-77, Железо-1 | 12-63 |
| 200 | Напиток из шиповника | Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-200, Кальций-12, Фосфор-3, Железо-1 | 6-17 |
| 50 | Хлеб пшеничный | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1 | 3-75 |
| 40 | Хлеб ржаной | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1 | 4-23 |
| Итого за обед | | Калорийность-1308, Белки-53, Жиры-50, Углеводы-165, ВитаминА-129, ВитаминС-255, Кальций-273, Фосфор-613, Железо-10 | 110-86 |

ужин2

| | | | |
|-----------------------|-------------------------|---|--------------|
| 200 | Молоко кипяченое | Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-3, Кальций-240, Фосфор-180 | 17-6 |
| 40 | Пряник | Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20 | 6-65 |
| Итого за ужин2 | | Калорийность-262, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-39, ВитаминС-3, Кальций-244, Фосфор-200 | 24-25 |

ужин

| | | | |
|----------------------|--|---|---------------|
| 100 | Перец болгарский | Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Кальций-14, Фосфор-26, Железо-1 | 19-95 |
| 120 | Шницель рыбный натуральный | Калорийность-245, Белки-22, Жиры-15, Углеводы-5, ВитаминА-23, ВитаминС-5, Кальций-123, Фосфор-374, Железо-1 | 75-84 |
| 250 | Картофель запечённый из отварного | Калорийность-559, Белки-8, Жиры-31, Углеводы-61, ВитаминС-75, Кальций-38, Фосфор-219, Железо-3 | 18-02 |
| 200 | Сок фруктовый | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36 | 21 |
| 200 | Яблоки | Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4 | 28 |
| 50 | Хлеб пшеничный | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1 | 3-75 |
| 40 | Хлеб ржаной(в) | Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Кальций-19, Фосфор-63, Железо-2 | 4 |
| Итого за ужин | | Калорийность-1 230, Белки-40, Жиры-48, Углеводы-155, ВитаминА-23, ВитаминС-133, Кальций-276, Фосфор-773, Железо-12 | 170-56 |
| Итого за | | Калорийность-3 589, Белки-131, Жиры-143, Углеводы-478, ВитаминА-421, ВитаминС-458, Кальций-1 250, Фосфор-2 108, Железо-27 | 473-37 |



Директор _____ Велькин В.М.

Зав. производством _____

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор _____

Шефер Е.А.