

**(Меню школа)**

| Выход (г)                | Наименование блюда                                 | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)   | Стоимость<br>питания (руб) |
|--------------------------|--|--|----------------------------|
| <b><u>завтрак</u></b>    |  |  |                            |
| 200                      | <b>Каша рисовая<br/>молочная жидкая</b>            | Калорийность-279, Белки-6, Жиры-8,<br>Углеводы-47, ВитаминС-1, Кальций-37,<br>Фосфор-56, Железо-1                      | <b>21-64</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>30-9</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>14-04</b>               |
| 20                       | <b>Хлеб ржаной 20гр</b>                            | Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9,<br>ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5   | <b>1-83</b>                |
| <b>Итого за завтрак</b>  |  | Калорийность-648, Белки-19, Жиры-26,<br>Углеводы-89, ВитаминА-102, ВитаминС-9,<br>Кальций-376, Фосфор-310, Железо-3    | <b>68-41</b>               |
| <b><u>завтрак2</u></b>   |  |  |                            |
| 75                       | <b>Бутерброд пикантный<br/>с перцем болгарским</b> | Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8,<br>Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217,<br>Фосфор-152, Железо-1                   | <b>20-27</b>               |
| 200                      | <b>Чай с сахаром</b>                               | Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20,<br>Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1   | <b>2-06</b>                |
| 200                      | <b>Яблоки</b>                                      | Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-<br>20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22,<br>Железо-4                     | <b>24</b>                  |
| <b>Итого за завтрак2</b> |  | Калорийность-291, Белки-7, Жиры-9,<br>Углеводы-53, ВитаминА-15, ВитаминС-20,<br>Кальций-261, Фосфор-182, Железо-6      | <b>46-33</b>               |
| <b><u>обед</u></b>       |  |  |                            |
| 100                      | <b>Салат из свежих<br/>помидор и огурцов</b>       | Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-<br>3, ВитаминС-16, Кальций-16, Фосфор-30,<br>Железо-1                      | <b>13-53</b>               |
| 250                      | <b>Уха рыбацкая</b>                                | Калорийность-135, Белки-8, Жиры-5,<br>Углеводы-15, ВитаминА-21, ВитаминС-21,<br>Кальций-62, Фосфор-127, Железо-1       | <b>29-56</b>               |
| 80                       | <b>Птица запеченная</b>                            | Калорийность-265, Белки-20, Жиры-20,<br>ВитаминА-43, ВитаминС-2, Кальций-15,<br>Фосфор-173, Железо-1                   | <b>41-45</b>               |
| 200                      | <b>Картофель отварной</b>                          | Калорийность-195, Белки-4, Жиры-4,<br>Углеводы-34, ВитаминА-20, ВитаминС-42,<br>Кальций-22, Фосфор-123, Железо-2       | <b>15-55</b>               |
| 200                      | <b>Напиток из ягод*</b>                            | Калорийность-85, Углеводы-21, ВитаминА-20,<br>ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7   | <b>8-86</b>                |
| 64                       | <b>Хлеб пшеничный</b>                              | Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1,<br>Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-<br>1                                 | <b>4-2</b>                 |
| 50                       | <b>Хлеб ржаной</b>                                 | Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-<br>17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2                                    | <b>4-57</b>                |
| <b>Итого за обед</b>     |  | Калорийность-982, Белки-41, Жиры-36,<br>Углеводы-121, ВитаминА-104, ВитаминС-121,<br>Кальций-153, Фосфор-602, Железо-8 | <b>117-72</b>              |
| <b><u>ужин2</u></b>      |  |  |                            |

|                       |                                 |   |               |
|-----------------------|---------------------------------|---|---------------|
| 187                   | <b>Йогурт</b>                   | Калорийность-168, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-27, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-209, Фосфор-161                          | <b>29-09</b>  |
| 40                    | <b>Пряник</b>                   | Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20  | <b>8-9</b>    |
| <b>Итого за ужин2</b> |                                 | Калорийность-314, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-57, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-213, Фосфор-181                          | <b>37-99</b>  |
| <b><u>ужин</u></b>    |                                 |   |               |
| 100                   | <b>Салат из моркови с сыром</b> | Калорийность-98, Белки-2, Углеводы-22, ВитаминС-5, Кальций-40, Фосфор-62, Железо-1  | <b>18-53</b>  |
| 100/30                | <b>Тфтели из говядины</b>       | Калорийность-281, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-15, ВитаминА-35, ВитаминС-4, Кальций-61, Фосфор-194, Железо-2               | <b>57-78</b>  |
| 200                   | <b>Рагу из овощей</b>           | Калорийность-138, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17, ВитаминА-32, ВитаминС-34, Кальций-41, Фосфор-81, Железо-1                 | <b>27-4</b>   |
| 200                   | <b>Сок фруктовый</b>            | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36   | <b>18-31</b>  |
| 64                    | <b>Хлеб пшеничный</b>           | Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1   | <b>4-2</b>    |
| 50                    | <b>Хлеб ржаной(в)</b>           | Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2   | <b>4-33</b>   |
| <b>Итого за ужин</b>  |                                 | Калорийность-878, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-130, ВитаминА-67, ВитаминС-51, Кальций-219, Фосфор-494, Железо-7            | <b>130-55</b> |
| <b>Итого за</b>       |                                 | Калорийность-3 113, Белки-106, Жиры-102, Углеводы-450, ВитаминА-307, ВитаминС-202, Кальций-1 222, Фосфор-1 769, Железо-24 | <b>401</b>    |



Директор (подпись) В.М.

Зав. производством

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.