

**(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 молочная</b>               | Калорийность-254, Белки-7, Жиры-7,<br>Углеводы-39, ВитаминА-40, ВитаминС-1,<br>Кальций-157, Фосфор-246, Железо-1         | <b>15-53</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>26-7</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>12-14</b>               |
| 130                      | <b>Творожок</b>                            | Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5,<br>ВитаминА-100, Кальций-22, Фосфор-77,<br>Железо-1                                    | <b>58</b>                  |
| 15                       | <b>Хлеб ржаной 20гр</b>                    | Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-7,<br>ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-3                                                 | <b>1-59</b>                |
| <b>Итого за завтрак</b>  |                                            | Калорийность-677, Белки-24, Жиры-30,<br>Углеводы-79, ВитаминА-242, ВитаминС-7,<br>Кальций-516, Фосфор-575, Железо-4      | <b>113-96</b>              |
| <b><u>завтрак2</u></b>   |                                            |                                                                                                                          |                            |
| 75                       | <b>Бутерброд пикантный<br/>с помидором</b> | Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8,<br>Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217,<br>Фосфор-152, Железо-1                     | <b>20-11</b>               |
| 200                      | <b>Чай с лимоном и<br/>сахаром</b>         | Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2,<br>Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1                                              | <b>3-44</b>                |
| 200                      | <b>Яблоки</b>                              | Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1,<br>Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32,<br>Фосфор-22, Железо-4                        | <b>28</b>                  |
| <b>Итого за завтрак2</b> |                                            | Калорийность-301, Белки-6, Жиры-9,<br>Углеводы-48, ВитаминА-15, ВитаминС-22,<br>Кальций-265, Фосфор-182, Железо-6        | <b>51-55</b>               |
| <b><u>обед</u></b>       |                                            |                                                                                                                          |                            |
| 100                      | <b>Салат из капусты<br/>белокочанной</b>   | Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5,<br>Углеводы-13, ВитаминС-38, Кальций-43,<br>Фосфор-32, Железо-1                        | <b>6-48</b>                |
| 250                      | <b>Свекольник</b>                          | Калорийность-209, Белки-9, Жиры-10,<br>Углеводы-20, ВитаминА-30, ВитаминС-18,<br>Кальций-91, Фосфор-141, Железо-3        | <b>29-75</b>               |
| 120                      | <b>Отбивная из куриного<br/>филе</b>       | Калорийность-335, Белки-21, Жиры-28,<br>Углеводы-4, ВитаминА-88, ВитаминС-2,<br>Кальций-26, Фосфор-213, Железо-2         | <b>55-57</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>13-04</b>               |
| 200                      | <b>Компот из изюма</b>                     | Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-37,<br>Фосфор-60                                                                   | <b>5-19</b>                |
| 50                       | <b>Хлеб пшеничный</b>                      | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24,<br>Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1                                               | <b>3-75</b>                |
| 40                       | <b>Хлеб ржаной</b>                         | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13,<br>Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1                                                | <b>4-23</b>                |
| <b>Итого за обед</b>     |                                            | Калорийность-1115, Белки-43, Жиры-47,<br>Углеводы-131, ВитаминА-138, ВитаминС-100,<br>Кальций-243, Фосфор-682, Железо-10 | <b>118-01</b>              |

**ужин2**

|                       |                            |                                                                                                              |              |
|-----------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 200                   | <b>Йогурт</b>              | Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминаА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172            | <b>23-97</b> |
| 120                   | <b>Шарлотка с яблоками</b> | Калорийность-236, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-47, ВитаминаА-21, Кальций-9, Фосфор-33, Железо-1                 | <b>15-4</b>  |
| <b>Итого за ужин2</b> |                            | Калорийность-416, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-76, ВитаминаА-41, ВитаминС-1, Кальций-233, Фосфор-205, Железо-1 | <b>39-37</b> |

**ужин**

|                      |                                                   |                                                                                                                            |               |
|----------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 100                  | <b>Салат из свежих огурцов с зеленым горошком</b> | Калорийность-33, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-4, ВитаминаА-8, ВитаминС-8, Кальций-26, Фосфор-42, Железо-1                     | <b>17-25</b>  |
| 350                  | <b>Азу</b>                                        | Калорийность-476, Белки-21, Жиры-25, Углеводы-41, ВитаминС-51, Кальций-45, Фосфор-314, Железо-5                            | <b>108-73</b> |
| 200                  | <b>Сок фруктовый</b>                              | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36                                                  | <b>21</b>     |
| 200                  | <b>Бананы</b>                                     | Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1                               | <b>35</b>     |
| 50                   | <b>Хлеб пшеничный</b>                             | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1                                                    | <b>3-75</b>   |
| 40                   | <b>Хлеб ржаной(в)</b>                             | Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Кальций-19, Фосфор-63, Железо-2                                             | <b>4</b>      |
| <b>Итого за ужин</b> |                                                   | Калорийность-1 009, Белки-34, Жиры-28, Углеводы-152, ВитаминаА-8, ВитаминС-87, Кальций-156, Фосфор-544, Железо-10          | <b>189-73</b> |
| <b>Итого за</b>      |                                                   | Калорийность-3 518, Белки-119, Жиры-121, Углеводы-486, ВитаминаА-444, ВитаминС-217, Кальций-1 413, Фосфор-2 188, Железо-31 | <b>512-62</b> |



Директор \_\_\_\_\_ В.М.

Зав. производством \_\_\_\_\_

Зав. \_\_\_\_\_

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Шефер Е.А.