

**(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>18-44</b>            |
| 65                       | <b>Бутерброд с сыром</b>                   | Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1                 | <b>28-98</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>12-48</b>            |
| 15                       | <b>Хлеб ржаной 20гр</b>                    | Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-3   | <b>1-59</b>             |
| <b>Итого за завтрак</b>  |  | Калорийность-601, Белки-20, Жиры-27, Углеводы-71, ВитаминА-144, ВитаминС-7, Кальций-499, Фосфор-506, Железо-4   | <b>61-49</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>62-83</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>6-25</b>             |
| 200                      | <b>Бананы</b>                              | Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1                    | <b>33</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>102-08</b>           |
| <b><u>обед</u></b>       |  |   |                         |
| 75/20                    | <b>Сельдь с луком</b>                      | Калорийность-208, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-3, ВитаминА-22, ВитаминС-2, Кальций-59, Фосфор-181, Железо-1      | <b>27-19</b>            |
| 250                      | <b>Щи из квашеной капусты с картофелем</b> | Калорийность-131, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9, ВитаминА-10, ВитаминС-30, Кальций-90, Фосфор-118, Железо-2       | <b>26-49</b>            |
| 80                       | <b>Птица запеченная</b>                    | Калорийность-265, Белки-20, Жиры-20, ВитаминА-43, ВитаминС-2, Кальций-15, Фосфор-173, Железо-1                  | <b>36-02</b>            |
| 200                      | <b>Картофельный пудинг</b>                 | Калорийность-176, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-27, ВитаминС-7, Кальций-39, Фосфор-152, Железо-2                    | <b>19-29</b>            |
| 200                      | <b>Компот из кураги</b>                    | Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-1, Кальций-32, Фосфор-29, Железо-1                              | <b>7-45</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</b>                         | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1  | <b>4-23</b>             |
| <b>Итого за обед</b>     |  | Калорийность-1 054, Белки-56, Жиры-48, Углеводы-96, ВитаминА-75, ВитаминС-42, Кальций-259, Фосфор-766, Железо-9 | <b>124-42</b>           |
| <b><u>ужин2</u></b>      |  |   |                         |

|                       |  |  |               |
|-----------------------|--|--|---------------|
| 200                   | <b>Йогурт</b>                                  | Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172                         | <b>29-33</b>  |
| 40                    | <b>Печенье</b>                                 | Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1  | <b>7-8</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>37-13</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>13-87</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>73-44</b>  |
| 200                   | <b>Рагу из овощей с кабачком</b>               | Калорийность-169, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминА-44, ВитаминС-2, Кальций-57, Фосфор-75, Железо-1                | <b>25-01</b>  |
| 200                   | <b>Сок фруктовый</b>                           | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36  | <b>22</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-759, Белки-26, Жиры-35, Углеводы-83, ВитаминА-77, ВитаминС-23, Кальций-212, Фосфор-395, Железо-7            | <b>142-07</b> |
| <b>Итого за</b>       |  | Калорийность-3 290, Белки-121, Жиры-126, Углеводы-389, ВитаминА-405, ВитаминС-94, Кальций-1 476, Фосфор-2 251, Железо-24 | <b>467-19</b> |



Директор: Веткин В.М.

Зав. производством



Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор



Шефер Е.А.