

**(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 "Дружба"<br/>молочная</b>       | Калорийность-202, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Кальций-128, Фосфор-141, Железо-1        | <b>15-3</b>                |
| 50                       | <b>Бутерброд с маслом</b>               | Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27                               | <b>16-07</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>12-15</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-525, Белки-12, Жиры-23, Углеводы-68, ВитаминА-120, ВитаминС-7, Кальций-266, Фосфор-274, Железо-2     | <b>45-11</b>               |
| <b><u>завтрак2</u></b>   |                                         |                                                                                                                   |                            |
| 70                       | <b>Горячий бутерброд с сайрой</b>       | Калорийность-158, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-18, ВитаминА-21, Кальций-134, Фосфор-136, Железо-1                   | <b>20-36</b>               |
| 200                      | <b>Чай с сахаром</b>                    | Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1                                             | <b>1-64</b>                |
| 200                      | <b>Апельсин</b>                         | Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-60, Кальций-34, Фосфор-23                                          | <b>35-6</b>                |
| <b>Итого за завтрак2</b> |                                         | Калорийность-235, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-43, ВитаминА-21, ВитаминС-60, Кальций-180, Фосфор-167, Железо-2      | <b>57-6</b>                |
| <b><u>обед</u></b>       |                                         |                                                                                                                   |                            |
| 100                      | <b>Салат овощной с зеленым горошком</b> | Калорийность-137, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1                     | <b>10-22</b>               |
| 250                      | <b>Уха рыбацкая</b>                     | Калорийность-135, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминА-21, ВитаминС-21, Кальций-62, Фосфор-127, Железо-1        | <b>26-67</b>               |
| 100                      | <b>Котлеты домашние</b>                 | Калорийность-288, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-10, ВитаминА-25, Кальций-40, Фосфор-189, Железо-2                   | <b>68</b>                  |
| 200                      | <b>Каша гречневая рассыпчатая</b>       | Калорийность-231, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-9, Кальций-68, Фосфор-105, Железо-1                                   | <b>9-11</b>                |
| 200                      | <b>Напиток из шиповника</b>             | Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-200, Кальций-12, Фосфор-3, Железо-1                               | <b>6-4</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-1 076, Белки-43, Жиры-39, Углеводы-101, ВитаминА-46, ВитаминС-259, Кальций-249, Фосфор-569, Железо-8 | <b>128-38</b>              |
| <b><u>ужин2</u></b>      |                                         |                                                                                                                   |                            |

|                      |                                          |                                                                                                                           |               |
|----------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 200                  | <b>Молоко кипяченое</b>                  | Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-3, Кальций-240, Фосфор-180                                        | <b>18-32</b>  |
| 75                   | <b>Рулетик с маком</b>                   | Калорийность-284, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-47, ВитаминА-46, Кальций-102, Фосфор-103, Железо-1                           | <b>16-73</b>  |
| <b>Итого за ужин</b> |                                          | Калорийность-400, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-56, ВитаминА-46, ВитаминС-3, Кальций-342, Фосфор-283, Железо-1              | <b>35-05</b>  |
| <b><u>ужин</u></b>   |                                          |                                                                                                                           |               |
| 100                  | <b>Перец болгарский</b>                  | Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Кальций-14, Фосфор-26, Железо-1                                        | <b>19-29</b>  |
| 100                  | <b>Шницель рыбный натуральный</b>        | Калорийность-204, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-4, ВитаминА-19, ВитаминС-4, Кальций-103, Фосфор-311, Железо-1               | <b>65-32</b>  |
| 200                  | <b>Картофель запеченный из отварного</b> | Калорийность-448, Белки-6, Жиры-25, Углеводы-49, ВитаминС-60, Кальций-30, Фосфор-175, Железо-3                            | <b>13-73</b>  |
| 200                  | <b>Сок фруктовый</b>                     | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36                                                 | <b>21</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-984, Белки-34, Жиры-38, Углеводы-122, ВитаминА-19, ВитаминС-97, Кальций-216, Фосфор-644, Железо-8            | <b>127-09</b> |
| <b>Итого за</b>      |                                          | Калорийность-3 220, Белки-115, Жиры-123, Углеводы-390, ВитаминА-252, ВитаминС-426, Кальций-1 253, Фосфор-1 937, Железо-21 | <b>393-23</b> |



Директор

Великий В.М.

протокол

Зав.

*[Handwritten signature]*

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-кассир

*[Handwritten signature]*

Шефер Е.А.