

**(Меню школа)**

| Выход<br>(г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания (руб) |
|--------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|--------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|

**завтрак**

|                         |                                         |                                                                                                               |              |
|-------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 205                     | <b>Каша пшенная<br/>молочная жидкая</b> | Калорийность-257, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-147, Фосфор-196, Железо-1    | <b>19-42</b> |
| 50                      | <b>Бутерброд с маслом</b>               | Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27                           | <b>16-02</b> |
| 200                     | <b>Кофейный напиток с<br/>молоком</b>   | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77                | <b>12-57</b> |
| 40                      | <b>Сырки глазированные</b>              | Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1                               | <b>60</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-625, Белки-20, Жиры-29, Углеводы-76, ВитаминА-221, ВитаминС-7, Кальций-292, Фосфор-380, Железо-2 | <b>109-6</b> |

**завтрак2**

|                          |                                                |                                                                                                             |              |
|--------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 75                       | <b>Бутерброд<br/>пикантный с<br/>помидором</b> | Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1              | <b>20-23</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</b>    |
| <b>Итого за завтрак2</b> |                                                | Калорийность-222, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-38, ВитаминА-15, ВитаминС-60, Кальций-263, Фосфор-183, Железо-2 | <b>56-87</b> |

**обед**

|                      |                         |                                                                                                                  |              |
|----------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 100                  | <b>Салат из моркови</b> | Калорийность-132, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминС-4, Кальций-24, Фосфор-49, Железо-1                      | <b>5-7</b>   |
| 250                  | <b>Суп сырный*</b>      | Калорийность-190, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, ВитаминА-73, ВитаминС-14, Кальций-193, Фосфор-186, Железо-1    | <b>27-57</b> |
| 120                  | <b>Рыба запеченная</b>  | Калорийность-284, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-5, ВитаминА-71, ВитаминС-5, Кальций-112, Фосфор-299, Железо-1      | <b>83-56</b> |
| 200                  | <b>Рис отварной</b>     | Калорийность-273, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45, Кальций-7, Фосфор-94, Железо-1                                   | <b>12-1</b>  |
| 200                  | <b>Компот из изюма</b>  | Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-37, Фосфор-60                                                              | <b>5-19</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-1159, Белки-49, Жиры-47, Углеводы-131, ВитаминА-144, ВитаминС-23, Кальций-397, Фосфор-801, Железо-6 | <b>142-1</b> |

**ужин2**

|                       |                                          |                                                                                                                           |               |
|-----------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 225                   | <b>Йогурт</b>                            | Калорийность-203, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-32, ВитаминА-23, ВитаминС-1, Кальций-252, Фосфор-194                          | <b>31-32</b>  |
| 40                    | <b>Пряник</b>                            | Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20                                                      | <b>6-4</b>    |
| <b>Итого за ужин2</b> |                                          | Калорийность-349, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-62, ВитаминА-23, ВитаминС-1, Кальций-256, Фосфор-214                         | <b>37-72</b>  |
| <b><u>ужин</u></b>    |                                          |                                                                                                                           |               |
| 100                   | <b>Салат из свежих помидор и огурцов</b> | Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3, ВитаминС-16, Кальций-16, Фосфор-30, Железо-1                                | <b>14-38</b>  |
| 150                   | <b>Голубцы ленивые</b>                   | Калорийность-194, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-6, ВитаминА-17, ВитаминС-7, Кальций-44, Фосфор-155, Железо-2                | <b>50-3</b>   |
| 200                   | <b>Картофельное пюре</b>                 | Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-26, ВитаминС-38, Кальций-56, Фосфор-139, Железо-2                | <b>15-92</b>  |
| 200                   | <b>Сок фруктовый</b>                     | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36                                                 | <b>21</b>     |
| 233                   | <b>Бананы</b>                            | Калорийность-224, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-49, ВитаминС-23, Кальций-19, Фосфор-65, Железо-1                              | <b>40-84</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-927, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-135, ВитаминА-43, ВитаминС-92, Кальций-204, Фосфор-521, Железо-9            | <b>150-19</b> |
| <b>Итого за</b>       |                                          | Калорийность-3 282, Белки-117, Жиры-114, Углеводы-442, ВитаминА-446, ВитаминС-183, Кальций-1 412, Фосфор-2 099, Железо-19 | <b>496-48</b> |



Директор

Великий В.М.

пр. производств

Зав.

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.