

**(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>    |  |  |                         |
| 205                      | <b>Каша кукурузная молочная жидкая</b> | Калорийность-240, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Кальций-129, Фосфор-135, Железо-1       | <b>13-84</b>            |
| 70                       | <b>Бутерброд с повидлом</b>            | Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1                                  | <b>15-11</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>9-25</b>             |
| <b>Итого за завтрак</b>  |  | Калорийность-480, Белки-11, Жиры-19, Углеводы-93, ВитаминА-60, ВитаминС-2, Кальций-264, Фосфор-262, Железо-3     | <b>38-2</b>             |
| <b><u>завтрак2</u></b>   |  |  |                         |
| 40                       | <b>Яйцо отварное</b>                   | Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1                                  | <b>8-6</b>              |
| 50                       | <b>Бутерброд с маслом</b>              | Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27                              | <b>15-75</b>            |
| 200                      | <b>Чай с сахаром</b>                   | Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1  | <b>1-85</b>             |
| 200                      | <b>Яблоки</b>                          | Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4                      | <b>30-6</b>             |
| <b>Итого за завтрак2</b> |  | Калорийность-400, Белки-10, Жиры-18, Углеводы-58, ВитаминА-160, ВитаминС-20, Кальций-76, Фосфор-134, Железо-6    | <b>56-8</b>             |
| <b><u>обед</u></b>       |  |  |                         |
| 100                      | <b>Салат из овощей</b>                 | Калорийность-93, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-3, ВитаминС-16, Кальций-35, Фосфор-48, Железо-1                       | <b>18-23</b>            |
| 250                      | <b>Суп картофельный с клецками</b>     | Калорийность-187, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-17, ВитаминА-12, ВитаминС-12, Кальций-61, Фосфор-122, Железо-2       | <b>16-25</b>            |
| 370                      | <b>Макаронник с мясом</b>              | Калорийность-503, Белки-40, Жиры-36, Углеводы-5, ВитаминА-49, ВитаминС-1, Кальций-59, Фосфор-412, Железо-6       | <b>175-76</b>           |
| 200                      | <b>Напиток из ягод*</b>                | Калорийность-89, Углеводы-21, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7   | <b>8-17</b>             |
| 50                       | <b>Хлеб пшеничный</b>                  | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1  | <b>4-06</b>             |
| 40                       | <b>Хлеб ржаной</b>                     | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1   | <b>4-46</b>             |
| <b>Итого за обед</b>     |  | Калорийность-1 060, Белки-59, Жиры-53, Углеводы-83, ВитаминА-61, ВитаминС-69, Кальций-187, Фосфор-702, Железо-11 | <b>226-93</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>15-8</b>             |
| 40                       | <b>Пряник</b>                          | Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20   | <b>7-56</b>             |
| <b>Итого за ужин2</b>    |  | Калорийность-262, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-39, ВитаминС-3, Кальций-244, Фосфор-200                              | <b>23-36</b>            |
| <b><u>ужин</u></b>       |  |  |                         |

|                      |                                |   |               |
|----------------------|--------------------------------|---|---------------|
| 70                   | <b>Огурцы консервированные</b> | Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1, ВитаминС-4, Кальций-16, Фосфор-17  | <b>20-08</b>  |
| 100/30               | <b>Котлеты из птицы</b>        | Калорийность-302, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-14, ВитаминА-55, ВитаминС-2, Кальций-84, Фосфор-194, Железо-1               | <b>39-63</b>  |
| 250                  | <b>Картофель тушеный</b>       | Калорийность-298, Белки-7, Жиры-19, Углеводы-25, ВитаминА-33, ВитаминС-13, Кальций-110, Фосфор-175, Железо-2              | <b>22-69</b>  |
| 200                  | <b>Сок фруктовый</b>           | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36   | <b>28</b>     |
| 50                   | <b>Хлеб пшеничный</b>          | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1   | <b>4-06</b>   |
| 40                   | <b>Хлеб ржаной(в)</b>          | Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Кальций-19, Фосфор-63, Железо-2  | <b>4-27</b>   |
| <b>Итого за ужин</b> |                                | Калорийность-917, Белки-34, Жиры-39, Углеводы-105, ВитаминА-88, ВитаминС-27, Кальций-279, Фосфор-518, Железо-6            | <b>118-73</b> |
| <b>Итого за</b>      |                                | Калорийность-3 119, Белки-122, Жиры-137, Углеводы-378, ВитаминА-369, ВитаминС-121, Кальций-1 050, Фосфор-1 816, Железо-26 | <b>464-02</b> |



Директор: Велкин В.М.

Зав. производством

Зав.

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.