

**(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 пшенная<br/>молочная жидкая</b>        | Калорийность-257, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-147, Фосфор-196, Железо-1    | <b>17-97</b>               |
| 50                       | <b>Бутерброд с маслом</b>                      | Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27                           | <b>15-84</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>14-12</b>               |
| 20                       | <b>Хлеб ржаной 20гр</b>                        | Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5                                         | <b>2-23</b>                |
| <b>Итого за завтрак</b>  |                                                | Калорийность-571, Белки-16, Жиры-24, Углеводы-78, ВитаминА-121, ВитаминС-9, Кальций-272, Фосфор-305, Железо-1 | <b>50-16</b>               |
| <b><u>завтрак2</u></b>   |                                                |                                                                                                               |                            |
| 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>21-12</b>               |
| 200                      | <b>Чай с сахаром</b>                           | Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1                                         | <b>1-96</b>                |
| 200                      | <b>Апельсин</b>                                | Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-60, Кальций-34, Фосфор-23                                      | <b>32-05</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>55-13</b>               |
| <b><u>обед</u></b>       |                                                |                                                                                                               |                            |
| 100                      | <b>Салат из моркови</b>                        | Калорийность-132, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминС-4, Кальций-24, Фосфор-49, Железо-1                   | <b>7-17</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>32-01</b>               |
| 120                      | <b>Рыба, припущенная в<br/>молоке</b>          | Калорийность-94, Белки-17, Жиры-1, Углеводы-3, ВитаминА-14, ВитаминС-2, Кальций-62, Фосфор-171, Железо-1      | <b>65-83</b>               |
| 200                      | <b>Рис отварной</b>                            | Калорийность-273, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45, Кальций-7, Фосфор-94, Железо-1                                | <b>14-4</b>                |
| 200                      | <b>Напиток из ягод*</b>                        | Калорийность-89, Углеводы-21, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7                                                | <b>9-92</b>                |
| 50                       | <b>Хлеб пшеничный</b>                          | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1                                       | <b>4-07</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-966, Белки-41, Жиры-30, Углеводы-127, ВитаминА-87, ВитаминС-60, Кальций-318, Фосфор-620, Железо-6           | <b>137-86</b> |
| <b><u>ужин2</u></b>   |                           |                                                                                                                          |               |
| <b>200</b>            | <b>Кефир</b>              | Калорийность-120, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-240, Фосфор-180                         | <b>20-66</b>  |
| <b>100</b>            | <b>Шоколадный восторг</b> | Калорийность-284, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-55, ВитаминА-49, Кальций-58, Фосфор-115, Железо-2                            | <b>25-14</b>  |
| <b>Итого за ужин2</b> |                           | Калорийность-404, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-68, ВитаминА-93, ВитаминС-1, Кальций-298, Фосфор-295, Железо-2              | <b>45-8</b>   |
| <b><u>ужин</u></b>    |                           |                                                                                                                          |               |
| <b>100</b>            | <b>Икра кабачковая*</b>   | Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4, ВитаминС-7, Кальций-29, Фосфор-29, Железо-1                                | <b>20-59</b>  |
| <b>150</b>            | <b>Голубцы ленивые</b>    | Калорийность-194, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-6, ВитаминА-17, ВитаминС-7, Кальций-44, Фосфор-155, Железо-2               | <b>57-17</b>  |
| <b>200</b>            | <b>Картофельное пюре</b>  | Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-26, ВитаминС-38, Кальций-56, Фосфор-139, Железо-2               | <b>25-97</b>  |
| <b>200</b>            | <b>Сок фруктовый</b>      | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36                                                | <b>28</b>     |
| <b>50</b>             | <b>Хлеб пшеничный</b>     | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1                                                  | <b>4-07</b>   |
| <b>40</b>             | <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-698, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-87, ВитаминА-43, ВитаминС-60, Кальций-198, Фосфор-455, Железо-8            | <b>140-07</b> |
| <b>Итого за</b>       |                           | Калорийность-2 861, Белки-105, Жиры-94, Углеводы-398, ВитаминА-359, ВитаминС-190, Кальций-1 349, Фосфор-1 858, Железо-19 | <b>429-02</b> |



Директор \_\_\_\_\_ Велкин В.М.

Зав. производством \_\_\_\_\_

*[Signature]*

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор \_\_\_\_\_

*[Signature]*

Шефер Е.А.