

**(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 кукурузная<br/>молочная жидкая</b> | Калорийность-240, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Кальций-129, Фосфор-135, Железо-1     | <b>15-19</b>               |
| 70                       | <b>Бутерброд с<br/>повидлом</b>            | Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1                                | <b>13-98</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>10-63</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>39-8</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>6-2</b>                 |
| 50                       | <b>Бутерброд с маслом</b>                  | Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27                            | <b>16-08</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>Яблоки</b>                              | Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4                    | <b>28</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>51-92</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>10-96</b>               |
| 250                      | <b>Суп картофельный с<br/>клецками</b>     | Калорийность-187, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-17, ВитаминА-12, ВитаминС-12, Кальций-61, Фосфор-122, Железо-2     | <b>15-98</b>               |
| 300                      | <b>Макаронник с мясом</b>                  | Калорийность-408, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-4, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Кальций-48, Фосфор-334, Железо-5     | <b>109-35</b>              |
| 200                      | <b>Напиток из ягод*</b>                    | Калорийность-89, Углеводы-21, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7                                                 | <b>7-4</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-965, Белки-51, Жиры-46, Углеводы-82, ВитаминА-52, ВитаминС-69, Кальций-176, Фосфор-624, Железо-10 | <b>151-67</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>Булочка с корицей*</b>                  | Калорийность-273, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-47, ВитаминА-18, Кальций-14, Фосфор-63, Железо-1                   | <b>7-59</b>                |

|                       |                          |                                                                                                                           |               |
|-----------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Итого за ужин2</b> |                          | Калорийность-389, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-56, ВитаминА-18, ВитаминС-3, Кальций-254, Фосфор-243, Железо-1              | <b>25-91</b>  |
| <b><u>ужин</u></b>    |                          |                                                                                                                           |               |
| 90                    | <b>Перец болгарский</b>  | Калорийность-22, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминС-23, Кальций-13, Фосфор-23, Железо-1                                        | <b>17-29</b>  |
| 120/30                | <b>Котлеты из птицы</b>  | Калорийность-348, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-16, ВитаминА-64, ВитаминС-3, Кальций-97, Фосфор-224, Железо-2               | <b>60-89</b>  |
| 200                   | <b>Картофель тушеный</b> | Калорийность-238, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-20, ВитаминА-26, ВитаминС-10, Кальций-88, Фосфор-140, Железо-1               | <b>21-8</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>      |
| 176                   | <b>Бананы</b>            | Калорийность-169, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-37, ВитаминС-18, Кальций-14, Фосфор-49, Железо-1                              | <b>31-72</b>  |
| <b>Итого за ужин</b>  |                          | Калорийность-1 085, Белки-38, Жиры-39, Углеводы-141, ВитаминА-90, ВитаминС-62, Кальций-281, Фосфор-568, Железо-8          | <b>160-45</b> |
| <b>Итого за</b>       |                          | Калорийность-3 319, Белки-123, Жиры-135, Углеводы-430, ВитаминА-380, ВитаминС-156, Кальций-1 051, Фосфор-1 831, Железо-28 | <b>429-75</b> |



Директор

Велькин В.М.

Зав. производством

*[Signature]*

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

*[Signature]*

Шефер Е.А.