

(Меню школа)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--------------------------|--|--|-------------------------|
| <u>завтрак</u> | | | |
| 205 | Каша пшенная молочная жидкая | Калорийность-257, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-147, Фосфор-196, Железо-1 | 15-04 |
| 50 | Бутерброд с маслом | Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27 | 14-53 |
| 200 | Кофейный напиток с молоком | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77 | 12-14 |
| 20 | Хлеб ржаной 20гр | Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5 | 1-66 |
| Итого за завтрак | | Калорийность-571, Белки-16, Жиры-24, Углеводы-78, ВитаминА-121, ВитаминС-9, Кальций-272, Фосфор-305, Железо-1 | 43-37 |
| <u>завтрак2</u> | | | |
| 75 | Бутерброд пикантный с помидором | Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1 | 19-43 |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1 | 2-12 |
| 200 | Апельсин | Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-60, Кальций-34, Фосфор-23 | 42-7 |
| Итого за завтрак2 | | Калорийность-222, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-38, ВитаминА-15, ВитаминС-60, Кальций-263, Фосфор-183, Железо-2 | 64-25 |
| <u>обед</u> | | | |
| 100 | Салат из квашеной капусты с луком | Калорийность-109, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминС-19, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1 | 10-73 |
| 250 | Суп картофельный с клецками | Калорийность-187, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-17, ВитаминА-12, ВитаминС-12, Кальций-61, Фосфор-122, Железо-2 | 20-37 |
| 100 | Рыба запеченная | Калорийность-237, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-4, ВитаминА-59, ВитаминС-4, Кальций-93, Фосфор-249, Железо-1 | 68-49 |
| 200 | Рис отварной | Калорийность-273, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45, Кальций-7, Фосфор-94, Железо-1 | 15-59 |
| 200 | Компот из изюма | Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-37, Фосфор-60 | 4-45 |
| 64 | Хлеб пшеничный | Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1 | 3-9 |
| 50 | Хлеб ржаной | Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2 | 4-14 |
| Итого за обед | | Калорийность-1 135, Белки-45, Жиры-44, Углеводы-140, ВитаминА-71, ВитаминС-35, Кальций-271, Фосфор-699, Железо-8 | 127-67 |

ужин2

200 *Кефир* Калорийность-120, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-240, Фосфор-180 **16-92**

60 *Ватрушка с повидлом* Калорийность-213, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-45, ВитаминА-9, ВитаминС-1, Кальций-11, Фосфор-40, Железо-1 **9-28**

Итого за ужин2 Калорийность-333, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-58, ВитаминА-53, ВитаминС-2, Кальций-251, Фосфор-220, Железо-1 **26-2**

ужин

100 *Икра кабачковая** Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4, ВитаминС-7, Кальций-29, Фосфор-29, Железо-1 **16-4**

100 *Голубцы ленивые* Калорийность-129, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-4, ВитаминА-11, ВитаминС-4, Кальций-29, Фосфор-104, Железо-1 **31-98**

200 *Картофельное пюре* Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-26, ВитаминС-38, Кальций-56, Фосфор-139, Железо-2 **15-55**

200 *Сок фруктовый* Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36 **29**

64 *Хлеб пшеничный* Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1 **3-9**

50 *Хлеб ржаной(в)* Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2 **4**

Итого за ужин Калорийность-686, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-96, ВитаминА-37, ВитаминС-57, Кальций-191, Фосфор-429, Железо-7 **100-83**

Итого за Калорийность-2 947, Белки-102, Жиры-103, Углеводы-410, ВитаминА-297, ВитаминС-163, Кальций-1 248, Фосфор-1 836, Железо-19 **362-32**



Директор _____ (Исмаилов В.М.)

Зав. производством _____

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.