

**(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><i>Каша "Дружба"<br/>молочная</i></b>     | Калорийность-202, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Кальций-128, Фосфор-141, Железо-1            | <b>17-14</b>               |
| 50                       | <b><i>Бутерброд с маслом</i></b>             | Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27                                   | <b>16-87</b>               |
| 200                      | <b><i>Какао с молоком</i></b>                | Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1            | <b>14-51</b>               |
| 20                       | <b><i>Хлеб ржаной 20гр</i></b>               | Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5                                                 | <b>2-23</b>                |
| <b>Итого за завтрак</b>  |                                              | Калорийность-534, Белки-13, Жиры-23, Углеводы-70, ВитаминА-120, ВитаминС-9, Кальций-268, Фосфор-276, Железо-2         | <b>50-75</b>               |
| <b><u>завтрак2</u></b>   |                                              |                                                                                                                       |                            |
| 70                       | <b><i>Горячий бутерброд с сайрой</i></b>     | Калорийность-226, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-30, Кальций-191, Фосфор-194, Железо-1                       | <b>33-6</b>                |
| 200                      | <b><i>Чай с сахаром</i></b>                  | Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1                                                 | <b>1-95</b>                |
| 200                      | <b><i>Апельсин</i></b>                       | Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-60, Кальций-34, Фосфор-23                                              | <b>32</b>                  |
| <b>Итого за завтрак2</b> |                                              | Калорийность-303, Белки-18, Жиры-7, Углеводы-51, ВитаминА-30, ВитаминС-60, Кальций-237, Фосфор-225, Железо-2          | <b>67-55</b>               |
| <b><u>обед</u></b>       |                                              |                                                                                                                       |                            |
| 100                      | <b><i>Салат аля Цезарь</i></b>               | Калорийность-71, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминС-13, Кальций-34, Фосфор-31, Железо-1                            | <b>42-61</b>               |
| 250                      | <b><i>Суп картофельный с бобовыми</i></b>    | Калорийность-221, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-22, ВитаминА-20, ВитаминС-14, Кальций-78, Фосфор-164, Железо-3           | <b>27-97</b>               |
| 120                      | <b><i>Печень говяжья по-строгановски</i></b> | Калорийность-258, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-7, ВитаминА-8 718, ВитаминС-41, Кальций-25, Фосфор-410, Железо-9        | <b>64-18</b>               |
| 250                      | <b><i>Макароны отварные</i></b>              | Калорийность-317, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-60, ВитаминА-45, Кальций-19, Фосфор-77, Железо-1                          | <b>14-09</b>               |
| 200                      | <b><i>Напиток из шиповника</i></b>           | Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-200, Кальций-12, Фосфор-3, Железо-1                                   | <b>6-93</b>                |
| 50                       | <b><i>Хлеб пшеничный</i></b>                 | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1                                               | <b>4-07</b>                |
| 40                       | <b><i>Хлеб ржаной</i></b>                    | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1                                                | <b>4-46</b>                |
| <b>Итого за обед</b>     |                                              | Калорийность-1 152, Белки-50, Жиры-41, Углеводы-149, ВитаминА-8 783, ВитаминС-268, Кальций-192, Фосфор-798, Железо-17 | <b>164-31</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>20</b>     |
| 40                    | <b>Пряник</b>                            | Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20                                                        | <b>9-5</b>    |
| <b>Итого за ужин2</b> |                                          | Калорийность-262, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-39, ВитаминС-3, Кальций-244, Фосфор-200                                         | <b>29-5</b>   |
| <b><u>ужин</u></b>    |                                          |                                                                                                                             |               |
| 100                   | <b>Салат из болгарского перца</b>        | Калорийность-112, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-4, ВитаминС-58, Кальций-21, Фосфор-22, Железо-1                                | <b>39-41</b>  |
| 100                   | <b>Шницель рыбный натуральный</b>        | Калорийность-204, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-4, ВитаминА-19, ВитаминС-4, Кальций-103, Фосфор-311, Железо-1                 | <b>55-07</b>  |
| 200                   | <b>Картофель запечённый из отварного</b> | Калорийность-448, Белки-6, Жиры-25, Углеводы-49, ВитаминС-60, Кальций-30, Фосфор-175, Железо-3                              | <b>22-94</b>  |
| 200                   | <b>Сок фруктовый</b>                     | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36                                                   | <b>20-62</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(в)</b>                    | Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Кальций-19, Фосфор-63, Железо-2                                              | <b>4-26</b>   |
| <b>Итого за ужин</b>  |                                          | Калорийность-1 072, Белки-34, Жиры-48, Углеводы-122, ВитаминА-19, ВитаминС-130, Кальций-223, Фосфор-640, Железо-8           | <b>146-37</b> |
| <b>Итого за</b>       |                                          | Калорийность-3 323, Белки-123, Жиры-127, Углеводы-431, ВитаминА-8 952, ВитаминС-470, Кальций-1 164, Фосфор-2 139, Железо-29 | <b>458-48</b> |



Директор

Великий В.М.

Зав. производством

*[Signature]*

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

*[Signature]*

Шефер Е.А.