

**(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 "Дружба" молочная</b>           | Калорийность-202, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Кальций-128, Фосфор-141, Железо-1            | <b>11-24</b>            |
| 65                       | <b>Бутерброд с сыром</b>                | Калорийность-149, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-10, ВитаминА-62, Кальций-207, Фосфор-136                                  | <b>19-54</b>            |
| 200                      | <b>Какао с молоком</b>                  | Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-27, ВитаминС-2, Кальций-163, Фосфор-133, Железо-1             | <b>6-58</b>             |
| 20                       | <b>Хлеб ржаной 20гр</b>                 | Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5   | <b>1-39</b>             |
| <b>Итого за завтрак</b>  |   | Калорийность-480, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-61, ВитаминА-129, ВитаминС-10, Кальций-505, Фосфор-415, Железо-2        | <b>38-75</b>            |
| <b><u>завтрак2</u></b>   |   |   |                         |
| 80                       | <b>Горячий бутерброд с рыбой</b>        | Калорийность-124, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-26, ВитаминА-49, Кальций-123, Фосфор-140, Железо-1                       | <b>15-18</b>            |
| 200                      | <b>Чай с сахаром</b>                    | Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1   | <b>1-05</b>             |
| 200                      | <b>Апельсин</b>                         | Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-60, Кальций-34, Фосфор-23  | <b>31-52</b>            |
| <b>Итого за завтрак2</b> |   | Калорийность-201, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-51, ВитаминА-49, ВитаминС-60, Кальций-169, Фосфор-171, Железо-2          | <b>47-75</b>            |
| <b><u>обед</u></b>       |   |   |                         |
| 100                      | <b>Салат овощной с зеленым горошком</b> | Калорийность-137, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1                         | <b>6-24</b>             |
| 250                      | <b>Суп картофельный с бобовыми</b>      | Калорийность-99, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, ВитаминС-1, Кальций-82, Фосфор-258, Железо-2                           | <b>15-97</b>            |
| 100                      | <b>Оладьи из печени по-кунцевски</b>    | Калорийность-339, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-17, ВитаминА-8 229, ВитаминС-33, Кальций-23, Фосфор-348, Железо-7       | <b>32-03</b>            |
| 200                      | <b>Макароны отварные</b>                | Калорийность-147, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-22, Кальций-13, Фосфор-55, Железо-1                                       | <b>6-55</b>             |
| 200                      | <b>Напиток из шиповника</b>             | Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-200, Кальций-12, Фосфор-3, Железо-1                                   | <b>4-85</b>             |
| 64                       | <b>Хлеб пшеничный</b>                   | Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1                                       | <b>2-43</b>             |
| 50                       | <b>Хлеб ржаной</b>                      | Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2                                       | <b>3-47</b>             |
| <b>Итого за обед</b>     |   | Калорийность-1 082, Белки-39, Жиры-38, Углеводы-139, ВитаминА-8 229, ВитаминС-272, Кальций-205, Фосфор-845, Железо-15 | <b>71-54</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>11-74</b>  |
| 100                   | <b>Снек</b>                             | Калорийность-245, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-24   | <b>22-82</b>  |
| <b>Итого за ужин2</b> |   | Калорийность-361, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-33, ВитаминС-3, Кальций-240, Фосфор-180                                       | <b>34-56</b>  |
| <b><u>ужин</u></b>    |   |   |               |
| 100                   | <b>Перец болгарский</b>                 | Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Кальций-14, Фосфор-26, Железо-1  | <b>16-65</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>21-9</b>   |
| 200                   | <b>Картофель запеченый из отварного</b> | Калорийность-448, Белки-6, Жиры-25, Углеводы-49, ВитаминС-60, Кальций-30, Фосфор-175, Железо-3                              | <b>7-69</b>   |
| 200                   | <b>Сок фруктовый</b>                    | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36   | <b>7-4</b>    |
| 64                    | <b>Хлеб пшеничный</b>                   | Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1   | <b>2-43</b>   |
| 50                    | <b>Хлеб ржаной(в)</b>                   | Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2   | <b>2-6</b>    |
| <b>Итого за ужин</b>  |   | Калорийность-1 063, Белки-36, Жиры-39, Углеводы-138, ВитаминА-19, ВитаминС-97, Кальций-226, Фосфор-676, Железо-8            | <b>58-67</b>  |
| <b>Итого за</b>       |   | Калорийность-3 187, Белки-117, Жиры-125, Углеводы-422, ВитаминА-8 426, ВитаминС-442, Кальций-1 345, Фосфор-2 287, Железо-27 | <b>251-27</b> |



Зав. производством Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор Саламатина М.Н.