

(Меню школа)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--------------------------|--|--|-------------------------|
| <u>завтрак</u> | | | |
| 200 | Каша рисовая молочная жидкая | Калорийность-279, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-47, ВитаминС-1, Кальций-37, Фосфор-56, Железо-1 | 13-85 |
| 75 | Бутерброд с колбасой вареной | Калорийность-129, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-10, ВитаминА-43, Кальций-18, Фосфор-79, Железо-1 | 20-5 |
| 200 | Какао с молоком | Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-27, ВитаминС-2, Кальций-163, Фосфор-133, Железо-1 | 8-47 |
| Итого за завтрак | | Калорийность-502, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-71, ВитаминА-70, ВитаминС-3, Кальций-218, Фосфор-268, Железо-3 | 42-82 |
| <u>завтрак2</u> | | | |
| 80 | Горячий бутерброд с рыбой | Калорийность-124, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-26, ВитаминА-49, Кальций-123, Фосфор-140, Железо-1 | 19-41 |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1 | 1-59 |
| 200 | Бананы | Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1 | 24-67 |
| Итого за завтрак2 | | Калорийность-368, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-88, ВитаминА-49, ВитаминС-20, Кальций-151, Фосфор-204, Железо-3 | 45-67 |
| <u>обед</u> | | | |
| 100 | Салат из свежих помидор и огурцов | Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3, ВитаминС-18, Кальций-25, Фосфор-26, Железо-1 | 15-58 |
| 250 | Уха рыбацкая | Калорийность-91, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-11, ВитаминС-11, Кальций-32, Фосфор-59, Железо-1 | 17-91 |
| 80 | Птица запеченная | Калорийность-172, Белки-16, Жиры-12, ВитаминА-69, ВитаминС-1, Кальций-19, Фосфор-110, Железо-1 | 26-05 |
| 200 | Картофель отварной в молоке | Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14, ВитаминА-6, ВитаминС-32, Кальций-54, Фосфор-128, Железо-2 | 12-99 |
| 200 | Напиток из черной смородины | Калорийность-85, Углеводы-21, ВитаминА-20, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7 | 7-54 |
| 64 | Хлеб пшеничный | Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1 | 4-16 |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Кальций-10, Фосфор-60, Железо-1 | 1-94 |
| Итого за обед | | Калорийность-752, Белки-34, Жиры-25, Углеводы-95, ВитаминА-95, ВитаминС-102, Кальций-163, Фосфор-439, Железо-7 | 86-17 |
| <u>ужин2</u> | | | |

| | | | |
|----------------------|---|---|---------------|
| 200 | Снежок | Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1 | 17-1 |
| 40 | Печенье | Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1 | 5-41 |
| Итого за ужин | | Калорийность-321, Белки-31, Жиры-40, Углеводы-35, ВитаминС-1, Кальций-310, Фосфор-466, Железо-2 | 22-51 |
| <u>ужин</u> | | | |
| 100 | Салат из редьки с маслом | Калорийность-85, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-6, ВитаминС-10, Кальций-31, Фосфор-25, Железо-1 | 8-39 |
| 70/30 | Тефтели из говядины в молочном соусе | Калорийность-220, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-11, ВитаминА-35, ВитаминС-3, Кальций-55, Фосфор-146, Железо-2 | 35-11 |
| 200 | Рагу из овощей | Калорийность-138, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17, ВитаминА-32, ВитаминС-34, Кальций-41, Фосфор-81, Железо-1 | 17-51 |
| 200 | Сок фруктовый | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36 | 7-4 |
| 64 | Хлеб пшеничный | Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1 | 4-16 |
| 30 | Хлеб ржаной(в) | Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12, Кальций-14, Фосфор-47, Железо-1 | 3-38 |
| Итого за ужин | | Калорийность-789, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-107, ВитаминА-67, ВитаминС-55, Кальций-196, Фосфор-384, Железо-6 | 75-95 |
| Итого за | | Калорийность-2 732, Белки-120, Жиры-120, Углеводы-396, ВитаминА-281, ВитаминС-181, Кальций-1 038, Фосфор-1 761, Железо-21 | 273-12 |



Зав. производством Карлова Е.Н.

Handwritten signature of E.N. Karlova

Бухгалтер-калькулятор Саламатина М.Н.