

(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 геркулесовая | Калорийность-241, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-31, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-162, Фосфор-254, Железо-2 | 12-23 |
| 75 | Бутерброд с колбасой вареной | Калорийность-129, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-10, ВитаминА-43, Кальций-18, Фосфор-79, Железо-1 | 18-82 |
| 200 | Какао с молоком | Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-27, ВитаминС-2, Кальций-163, Фосфор-133, Железо-1 | 8-48 |
| 20 | Хлеб ржаной 20гр | Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5 | 2-94 |
| Итого за завтрак | | Калорийность-499, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-64, ВитаминА-112, ВитаминС-10, Кальций-350, Фосфор-471, Железо-4 | 42-47 |
| <u>завтрак2</u> | | | |
| 150/20 | Пудинг творожный запеченный | Калорийность-277, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27, ВитаминА-79, ВитаминС-1, Кальций-197, Фосфор-276, Железо-1 | 36-49 |
| 200 | Чай с молоком и сахаром | Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1 | 4-61 |
| 200 | Бананы | Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1 | 23-4 |
| Итого за завтрак2 | | Калорийность-533, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-81, ВитаминА-89, ВитаминС-21, Кальций-272, Фосфор-378, Железо-3 | 64-5 |
| <u>обед</u> | | | |
| 70 | Сельдь с луком | Калорийность-200, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-2, ВитаминА-21, ВитаминС-2, Кальций-57, Фосфор-173, Железо-1 | 20-02 |
| 250 | Щи из квашенной капусты с картофелем | Калорийность-131, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9, ВитаминА-10, ВитаминС-30, Кальций-90, Фосфор-118, Железо-2 | 20-75 |
| 80 | Птица запеченная | Калорийность-172, Белки-16, Жиры-12, ВитаминА-69, ВитаминС-1, Кальций-19, Фосфор-110, Железо-1 | 29-8 |
| 200 | Картофельный пудинг | Калорийность-176, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-27, ВитаминС-7, Кальций-39, Фосфор-152, Железо-2 | 13-06 |
| 200 | Компот из кураги | Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-32, Фосфор-26, Железо-1 | 5-01 |
| 64 | Хлеб пшеничный | Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1 | 3-63 |
| 50 | Хлеб ржаной | Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2 | 7-35 |

| | | | |
|-----------------------|--|--|---------------|
| Итого за обед | | Калорийность-1 034, Белки-52, Жиры-42, Углеводы-114, ВитаминА-100, ВитаминС-40, Кальций-269, Фосфор-728, Железо-10 | 99-62 |
| <u>ужин2</u> | | | |
| 200 | Варенец | Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1 | 15-4 |
| 40 | Печенье | Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1 | 5-41 |
| Итого за ужин2 | | Калорийность-321, Белки-31, Жиры-40, Углеводы-35, ВитаминС-1, Кальций-310, Фосфор-466, Железо-2 | 20-81 |
| <u>ужин</u> | | | |
| 100 | Салат из белокочанной капусты и огурцов | Калорийность-71, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминС-13, Кальций-34, Фосфор-31, Железо-1 | 9-86 |
| 70/30 | Кнели из говядины | Калорийность-211, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-5, ВитаминА-33, Кальций-52, Фосфор-157, Железо-2 | 50-31 |
| 200 | Рагу из овощей с кабачками | Калорийность-169, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминА-44, ВитаминС-2, Кальций-57, Фосфор-75, Железо-1 | 16-49 |
| 200 | Сок фруктовый | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36 | 18-2 |
| 64 | Хлеб пшеничный | Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1 | 3-58 |
| 50 | Хлеб ржаной(в) | Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2 | 4-15 |
| Итого за ужин | | Калорийность-838, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-99, ВитаминА-77, ВитаминС-23, Кальций-222, Фосфор-427, Железо-7 | 102-59 |
| Итого за | | Калорийность-3 225, Белки-137, Жиры-146, Углеводы-393, ВитаминА-378, ВитаминС-95, Кальций-1 423, Фосфор-2 470, Железо-26 | 329-99 |



Зав. производством Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор Саламатина М.Н.