12.11.2026

(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	завтрак		
200	***Каша рисовая молочная жидкая***	Калорийность-279, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-47, ВитаминС-1, Кальций-37, Фосфор-56, Железо-1	***19***
65	***Бутерброд с сыром***	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	***26-21***
200	***Какао с молоком***	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	***14-51***
20	***Хлеб ржаной 20гр***	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	***2-23***
	Итого за завтрак	Калорийность-648, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-89, ВитаминА-102, ВитаминС-9, Кальций-376, Фосфор-310, Железо-3	***61-95***
	завтрак2		
150/20	***Пудинг творожный запеченный***	Калорийность-277, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27, ВитаминА-79, ВитаминС-1, Кальций-197, Фосфор-276, Железо-1	***54-87***
200	***Чай с сахаром***	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	***1-95***
200	***Яблоки***	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	***32***
	Итого за завтрак2	Калорийность-423, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-67, ВитаминА-79, ВитаминС-21, Кальций-241, Фосфор-306, Железо-6	***88-82***
	обед		
100	***Салат из свежих помидор и огурцов***	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3, ВитаминС-16, Кальций-16, Фосфор-30, Железо-1	***14-7***
250	***Уха рыбацкая***	Калорийность-135, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминА-21, ВитаминС-21, Кальций-62, Фосфор-127, Железо-1	***25-83***
100	***Птица запеченная***	Калорийность-331, Белки-25, Жиры-25, ВитаминА-54, ВитаминС-3, Кальций-19, Фосфор-216, Железо-2	***46-18***
200	***Картофель отварной в молоке***	Калорийность-229, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39, ВитаминА-26, ВитаминС-42, Кальций-59, Фосфор-155, Железо-2	***24-97***
200	***Напиток из ягод****	Калорийность-89, Углеводы-21, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7	***9-86***
50	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	***4-07***
40	***Хлеб ржаной***	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1	***4-46***
	Итого за обед	Калорийность-1 037, Белки-47, Жиры-40, Углеводы-115, ВитаминА-101, ВитаминС-122, Кальций-188, Фосфор-648, Железо-8	***130-07***
	ужин2		

200	***Снежок***	Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	***28-99***
40	***Пряник***	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20	***9-5***
	Итого за ужин2	Калорийность-304, Белки-30, Жиры-38, Углеводы-36, ВитаминС-1, Кальций-304, Фосфор-452, Железо-1	***38-49***
		ужин	
100	***Салат "Ералаш"***	Калорийность-97, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-55, Кальций-30, Фосфор-36, Железо-1	***13-17***
120	***Тефтели из говядины***	Калорийность-337, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-18, ВитаминА-42, ВитаминС-4, Кальций-73, Фосфор-233, Железо-3	***72-8***
250	***Рагу из овощей***	Калорийность-172, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминА-40, ВитаминС-43, Кальций-52, Фосфор-101, Железо-2	***50-21***
200	***Сок фруктовый***	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	***20-5***
50	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	***4-07***
40	***Хлеб ржаной(в)***	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Кальций-19, Фосфор-63, Железо-2	***4-27***
	Итого за ужин	Калорийность-914, Белки-32, Жиры-36, Углеводы-114, ВитаминА-82, ВитаминС-110, Кальций-224, Фосфор-502, Железо-9	***165-02***
	Итого за	Калорийность-3 326, Белки-133, Жиры-148, Углеводы-421, ВитаминА-364, ВитаминС-263, Кальций-1 333, Фосфор-2 218, Железо-27	***484-35***