ГБОУ НСО САКК им.А.И.Покрышкина (школа-интернат)

13.10.2026

(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	завтрак		
200	***Каша гречневая на молоке***	Калорийность-256, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-34, ВитаминА-47, ВитаминС-2, Кальций-169, Фосфор-240, Железо-3	***20-85***
50	***Бутерброд с маслом***	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	***17-16***
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-588, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-76, ВитаминА-127, ВитаминС-10, Кальций-309, Фосфор-375, Железо-4	***54-75***
	завтрак2		
80	***Бутерброд пикантный***	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	***24-78***
200	***Чай с лимоном и сахаром***	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	***3-99***
200	***Бананы***	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	***36***
	Итого за завтрак2	Калорийность-399, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-70, ВитаминА-15, ВитаминС-22, Кальций-249, Фосфор-216, Железо-3	***64-77***
	обед		
100	***Салат из свежих огурцов***	Калорийность-102, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2, ВитаминС-7, Кальций-16, Фосфор-28	***15-11***
250	***Суп картофельный с клецками***	Калорийность-187, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-17, ВитаминА-12, ВитаминС-12, Кальций-61, Фосфор-122, Железо-2	***23-62***
300	***Бигус***	Калорийность-450, Белки-32, Жиры-37, Углеводы-14, ВитаминС-105, Кальций-132, Фосфор-406, Железо-6	***125-84***
200	***Компот из кураги***	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-1, Кальций-32, Фосфор-29, Железо-1	***7-53***
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-1 013, Белки-50, Жиры-56, Углеводы-90, ВитаминА-12, ВитаминС-125, Кальций-265, Фосфор-698, Железо-11	***180-63***
	ужин2		
200	***Йогурт***	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	***28-4***

40	***Печенье***	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1	***9***
	Итого за ужин2	Калорийность-343, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-58, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-234, Фосфор-206, Железо-1	***37-4***
	ужин		
100	***Перец болгарский***	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Кальций-14, Фосфор-26, Железо-1	***39-9***
350	***Жаркое по-домашнему***	Калорийность-417, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-16, ВитаминС-45, Кальций-32, Фосфор-309, Железо-5	***133-34***
200	***Сок фруктовый***	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	***20-51***
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	***4-25***
	Итого за ужин	Калорийность-749, Белки-35, Жиры-28, Углеводы-85, ВитаминС-78, Кальций-115, Фосфор-467, Железо-9	***202-07***
	Итого за	Калорийность-3 092, Белки-121, Жиры-125, Углеводы-379, ВитаминА-174, ВитаминС-236, Кальций-1 172, Фосфор-1 962, Железо-28	***539-62***

Директор _____ Шелкин В.М. Зав. производством _____ Карлова Е.Н. Бухгалтер-калькулятор _____ Шефер Е.А.