15.10.2026

(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	завтрак		
200	***Каша 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	***26-2***
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	***61-94***
	завтрак2		
150/20	***Пудинг творожный запеченный***	Калорийность-277, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27, ВитаминА-79, ВитаминС-1, Кальций-197, Фосфор-276, Железо-1	***54-3***
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	***31-99***
	Итого за завтрак2	Калорийность-423, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-67, ВитаминА-79, ВитаминС-21, Кальций-241, Фосфор-306, Железо-6	***88-24***
	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	***27-46***
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	***26-47***
200	***Напиток из ягод****	Калорийность-89, Углеводы-21, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7	***8-27***
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	***131-61***
	ужин2		

200	***Снежок***	Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	***28-4***
40	***Печенье***	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1	***9***
	Итого за ужин2	Калорийность-321, Белки-31, Жиры-40, Углеводы-35, ВитаминС-1, Кальций-310, Фосфор-466, Железо-2	***37-4***
	ужин		
100	***Салат из капусты с кукурузой***	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-39, Кальций-42, Фосфор-32, Железо-1	***17-05***
100/30	***Тефтели из говядины***	Калорийность-365, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-19, ВитаминА-45, ВитаминС-5, Кальций-79, Фосфор-253, Железо-3	***78-8***
200	***Рагу из овощей***	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17, ВитаминА-32, ВитаминС-34, Кальций-41, Фосфор-81, Железо-1	***40-28***
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	***4-21***
	Итого за ужин	Калорийность-887, Белки-34, Жиры-35, Углеводы-107, ВитаминА-77, ВитаминС-86, Кальций-231, Фосфор-498, Железо-8	***164-92***
	Итого за	Калорийность-3 316, Белки-136, Жиры-149, Углеводы-413, ВитаминА-359, ВитаминС-239, Кальций-1 346, Фосфор-2 228, Железо-27	***484-11***

Директор Зав. производством Карлова Е.Н. Бухгалтер-калькулятор Шефер Е.А.