15.11.2026

(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	завтрак		
205	***Каша манная молочная жидкая***	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Кальций-135, Фосфор-123	***17-43***
50	***Бутерброд с маслом***	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	***17-21***
200	***Кофейный напиток с молоком***	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	***14-17***
	Итого за завтрак	Калорийность-499, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-64, ВитаминА-120, ВитаминС-2, Кальций-253, Фосфор-227	***48-81***
	завтрак2		
70	***Горячий бутерброд с курочкой***	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминА-39, ВитаминС-2, Кальций-128, Фосфор-120, Железо-1	***25-97***
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-339, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-62, ВитаминА-39, ВитаминС-22, Кальций-172, Фосфор-150, Железо-6	***59-92***
	обед		
100	***Салат из свежих помидор с перцем***	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-4, ВитаминС-58, Кальций-21, Фосфор-22, Железо-1	***23-48***
250	***Суп картофельный с фасолью***	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, ВитаминС-1, Кальций-82, Фосфор-258, Железо-2	***29-16***
120	***Котлеты из говядины***	Калорийность-290, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-10, ВитаминА-39, Кальций-45, Фосфор-181, Железо-2	***86-69***
200	***Картофель тушенный***	Калорийность-238, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-20, ВитаминА-26, ВитаминС-10, Кальций-88, Фосфор-140, Железо-1	***30-21***
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	***4-06***
40	***Хлеб ржаной***	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1	***4-46***
	Итого за обед	Калорийность-1 013, Белки-32, Жиры-50, Углеводы-105, ВитаминА-65, ВитаминС-70, Кальций-292, Фосфор-743, Железо-9	***185-59***
	ужин2		

200	***Снежок***	Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	***28-44***
60	***Булочка "Московская"***	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-36, ВитаминА-44, Кальций-11, Фосфор-44, Железо-1	***11-69***
	Итого за ужин2	Калорийность-389, Белки-32, Жиры-44, Углеводы-42, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-311, Фосфор-476, Железо-2	***40-13***
		ужин	
100	***Огурцы свежие***	Калорийность-6, Углеводы-1, ВитаминС-4, Кальций-9, Фосфор-15	***13-13***
120	***Мясо тушеное***	Калорийность-291, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-4, ВитаминС-5, Кальций-14, Фосфор-201, Железо-3	***82-02***
250	***Каша гречневая рассыпчатая***	Калорийность-289, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-12, Кальций-85, Фосфор-131, Железо-2	***14***
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	***4-06***
40	***Хлеб ржаной(в)***	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Кальций-19, Фосфор-63, Железо-2	***4-27***
	Итого за ужин	Калорийность-894, Белки-36, Жиры-29, Углеводы-82, ВитаминС-17, Кальций-177, Фосфор-479, Железо-8	***137-98***
	Итого за	Калорийность-3 134, Белки-122, Жиры-154, Углеводы-355, ВитаминА-268, ВитаминС-112, Кальций-1 205, Фосфор-2 075, Железо-25	***472-43***

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