17.10.2026

(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	завтрак		
205	***Каша пшенная молочная жидкая***	Калорийность-257, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-147, Фосфор-196, Железо-1	***18-57***
70	***Бутерброд с повидлом***	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	***16-22***
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-532, Белки-15, Жиры-21, Углеводы-102, ВитаминА-62, ВитаминС-9, Кальций-289, Фосфор-328, Железо-3	***51-53***
	завтрак2		
40	***Яйцо отварное***	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	***10-5***
50	***Бутерброд с маслом***	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	***17-2***
200	***Чай с молоком и сахаром***	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1	***5-49***
200	***Апельсин***	Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-60, Кальций-34, Фосфор-23	***32***
	Итого за завтрак2	Калорийность-343, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-35, ВитаминА-170, ВитаминС-60, Кальций-125, Фосфор-173, Железо-2	***65-19***
	обед		
100	***Салат из квашеной капусты с луком***	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминС-19, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	***18-4***
250	***Суп сырный****	Калорийность-190, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, ВитаминА-73, ВитаминС-14, Кальций-193, Фосфор-186, Железо-1	***31-67***
120/30	***Котлеты из птицы***	Калорийность-348, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-16, ВитаминА-64, ВитаминС-3, Кальций-97, Фосфор-224, Железо-2	***58-04***
250	***Макароны отварные***	Калорийность-317, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-60, ВитаминА-45, Кальций-19, Фосфор-77, Железо-1	***14-33***
200	***Компот из сухофруктов***	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо-2	***3-82***
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-1 236, Белки-51, Жиры-52, Углеводы-154, ВитаминА-182, ВитаминС-37, Кальций-432, Фосфор-651, Железо-9	***134-79***
	ужин2		
189	***Кефир***	Калорийность-114, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-227, Фосфор-170	***19-35***
60	***Булочка "Московская"***	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-36, ВитаминА-44, Кальций-11, Фосфор-44, Железо-1	***11-57***
	Итого за ужин2	Калорийность-345, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-48, ВитаминА-86, ВитаминС-1, Кальций-238, Фосфор-214, Железо-1	***30-92***
	ужин		
100	***Перец болгарский***	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Кальций-14, Фосфор-26, Железо-1	***39-9***
350	***Запеканка картофельная с мясом***	Калорийность-351, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-21, ВитаминА-30, ВитаминС-14, Кальций-37, Фосфор-268, Железо-4	***150-45***
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	***4-27***
	Итого за ужин	Калорийность-683, Белки-34, Жиры-20, Углеводы-90, ВитаминА-30, ВитаминС-47, Кальций-120, Фосфор-426, Железо-8	***219-2***
	Итого за	Калорийность-3 139, Белки-120, Жиры-124, Углеводы-429, ВитаминА-530, ВитаминС-154, Кальций-1 204, Фосфор-1 792, Железо-23	***501-63***

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