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

18.03.2025

(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	завтрак		
195	***Омлет натуральный***	Калорийность-255, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, ВитаминА-339, ВитаминС-1, Кальций-154, Фосфор-292, Железо-3	***41-74***
70	***Бутерброд с повидлом***	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	***15-62***
200	***Кофейный напиток с молоком***	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	***12-2***
15	***Хлеб ржаной 20гр***	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-3	***1-59***
	Итого за завтрак	Калорийность-503, Белки-23, Жиры-30, Углеводы-66, ВитаминА-358, ВитаминС-7, Кальций-279, Фосфор-396, Железо-4	***71-15***
	завтрак2		
150/20	***Запеканка из творога с повидлом***	Калорийность-310, Белки-32, Жиры-9, Углеводы-25, ВитаминА-65, ВитаминС-1, Кальций-275, Фосфор-347, Железо-1	***56-43***
200	***Чай с молоком и сахаром***	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1	***6-04***
180	***Яблоки***	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18, ВитаминС-18, Кальций-29, Фосфор-20, Железо-4	***23-4***
	Итого за завтрак2	Калорийность-459, Белки-35, Жиры-11, Углеводы-55, ВитаминА-75, ВитаминС-19, Кальций-363, Фосфор-413, Железо-6	***85-87***
	обед		
100	***Винегрет овощной***	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-10, Кальций-23, Фосфор-43, Железо-1	***8-93***
250	***Суп картофельный с бобовыми***	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-22, ВитаминА-20, ВитаминС-14, Кальций-78, Фосфор-164, Железо-3	***28-16***
300	***Плов из отварной птицы***	Калорийность-408, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-27, ВитаминА-43, ВитаминС-4, Кальций-28, Фосфор-261, Железо-2	***58-09***
200	***Напиток из ягод****	Калорийность-85, Углеводы-21, ВитаминА-20, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7	***7-43***
50	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	***3-75***
40	***Хлеб ржаной***	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1	***4-23***
	Итого за обед	Калорийность-996, Белки-42, Жиры-39, Углеводы-115, ВитаминА-83, ВитаминС-68, Кальций-161, Фосфор-588, Железо-8	***110-59***
	ужин2		
200	***Кефир***	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-240, Фосфор-180	***20-28***
60	***Булочка домашняя***	Калорийность-211, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-32, ВитаминА-38, Кальций-10, Фосфор-39, Железо-1	***4-48***

	Итого за ужин2	Калорийность-331, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-45, ВитаминА-82, ВитаминС-1, Кальций-250, Фосфор-219, Железо-1	***24-76***
		<u>ужин</u>	
100	***Помидоры свежие***	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Фосфор-13	***24-15***
100	***Рыба запеченная***	Калорийность-237, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-4, ВитаминА-59, ВитаминС-4, Кальций-93, Фосфор-249, Железо-1	***47-82***
200	***Картофельное пюре***	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-26, ВитаминС-38, Кальций-56, Фосфор-139, Железо-2	***22-61***
200	***Сок фруктовый***	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	***22***
50	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	***3-75***
40	***Хлеб ржаной(в)***	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Кальций-19, Фосфор-63, Железо-2	***4***
	Итого за ужин	Калорийность-692, Белки-35, Жиры-21, Углеводы-83, ВитаминА-85, ВитаминС-63, Кальций-225, Фосфор-533, Железо-6	***124-33***
	Итого за	Калорийность-2 981, Белки-145, Жиры-113, Углеводы-364, ВитаминА-683, ВитаминС-158, Кальций-1 278, Фосфор-2 149, Железо-25	***416-7***

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