18.10.2026

(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	завтрак		
205	***Каша манная молочная жидкая***	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Кальций-135, Фосфор-123	***17-42***
50	***Бутерброд с маслом***	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	***17-2***
200	***Кофейный напиток с молоком***	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	***14-16***
	Итого за завтрак	Калорийность-499, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-64, ВитаминА-120, ВитаминС-2, Кальций-253, Фосфор-227	***48-78***
	завтрак2		
70	***Горячий бутерброд с курочкой***	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминА-39, ВитаминС-2, Кальций-128, Фосфор-120, Железо-1	***25-96***
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-339, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-62, ВитаминА-39, ВитаминС-22, Кальций-172, Фосфор-150, Железо-6	***59-9***
	обед		
100	***Салат из свежих помидор с перцем***	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-4, ВитаминС-58, Кальций-21, Фосфор-22, Железо-1	***23-79***
250	***Суп картофельный с фасолью***	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, ВитаминС-1, Кальций-82, Фосфор-258, Железо-2	***29-36***
100	***Котлеты из говядины***	Калорийность-242, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-8, ВитаминА-32, Кальций-37, Фосфор-151, Железо-2	***69-55***
250	***Картофель тушенный***	Калорийность-298, Белки-7, Жиры-19, Углеводы-25, ВитаминА-33, ВитаминС-13, Кальций-110, Фосфор-175, Железо-2	***27-98***
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-1 025, Белки-31, Жиры-50, Углеводы-108, ВитаминА-65, ВитаминС-73, Кальций-306, Фосфор-748, Железо-10	***166-73***

ужин2

190	***Снежок***	Калорийность-150, Белки-27, Жиры-34, Углеводы-5, ВитаминС-1, Кальций-285, Фосфор-410, Железо-1	***27-08***
60	***Булочка "Дорожная"***	Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-35, ВитаминА-45, Кальций-28, Фосфор-54, Железо-1	***14-18***
	Итого за ужин2	Калорийность-395, Белки-32, Жиры-43, Углеводы-40, ВитаминА-45, ВитаминС-1, Кальций-313, Фосфор-464, Железо-2	***41-26***
	ужин		
100	***Огурцы свежие***	Калорийность-6, Углеводы-1, ВитаминС-4, Кальций-9, Фосфор-15	***13-12***
100	***Мясо тушеное***	Калорийность-243, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-3, ВитаминС-4, Кальций-12, Фосфор-167, Железо-2	***71-79***
200	***Каша гречневая рассыпчатая***	Калорийность-231, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-9, Кальций-68, Фосфор-105, Железо-1	***11-15***
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	***4-06***
40	***Хлеб ржаной(в)***	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Кальций-19, Фосфор-63, Железо-2	***4-27***
	Итого за ужин	Калорийность-788, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-78, ВитаминС-16, Кальций-158, Фосфор-419, Железо-6	***124-9***
	Итого за	Калорийность-3 046, Белки-117, Жиры-148, Углеводы-352, ВитаминА-269, ВитаминС-114, Кальций-1 202, Фосфор-2 008, Железо-24	***441-57***

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