***19.10.2026***

# *(Меню школа)*

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---|---|---|---|
| | ***завтрак*** | | |
| *205* | ***Каша ячневая молочная*** | Калорийность-254, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-39, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Кальций-157, Фосфор-246, Железо-1 | ***17-5*** |
| *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-623, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-81, ВитаминА-142, ВитаминС-9, Кальций-496, Фосфор-500, Железо-3 | ***60-44*** |
| | ***завтрак2*** | | |
| *75* | ***Бутерброд пикантный с помидором*** | Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1 | ***20-68*** |
| *200* | ***Чай с лимоном и сахаром*** | Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1 | ***3-99*** |
| *200* | ***Яблоки*** | Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4 | ***32*** |
| | **Итого за завтрак2** | Калорийность-301, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-48, ВитаминА-15, ВитаминС-22, Кальций-265, Фосфор-182, Железо-6 | ***56-67*** |
| | ***обед*** | | |
| *100* | ***Салат "Ералаш"*** | Калорийность-97, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-55, Кальций-30, Фосфор-36, Железо-1 | ***13-56*** |
| *250* | ***Свекольник*** | Калорийность-209, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-20, ВитаминА-30, ВитаминС-18, Кальций-91, Фосфор-141, Железо-3 | ***31-09*** |
| *100* | ***Отбивная из куриного филе*** | Калорийность-279, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-3, ВитаминА-74, ВитаминС-2, Кальций-22, Фосфор-177, Железо-2 | ***52-47*** |
| *200* | ***Картофель отварной*** | Калорийность-195, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-34, ВитаминА-20, ВитаминС-42, Кальций-22, Фосфор-123, Железо-2 | ***23-23*** |
| *200* | ***Компот из изюма*** | Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-37, Фосфор-60 | ***4-86*** |
| *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-1 060, Белки-38, Жиры-44, Углеводы-126, ВитаминА-124, ВитаминС-117, Кальций-226, Фосфор-650, Железо-10 | ***133-74*** |
| | ***ужин2*** | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| *200* | ***Йогурт*** | Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172 | ***28-44*** |
| *40* | ***Пряник*** | Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Кальций-4, Фосфор-20 | ***9-5*** |
| | **Итого за ужин2** | Калорийность-326, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-59, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-228, Фосфор-192 | ***37-94*** |

***ужин***

| | | | |
|---|---|---|---|
| *100* | ***Огурцы консервированные*** | Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-5, Кальций-23, Фосфор-24, Железо-1 | ***30-56*** |
| *300* | ***Жаркое по-домашнему*** | Калорийность-357, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-14, ВитаминС-39, Кальций-27, Фосфор-265, Железо-4 | ***114-38*** |
| *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 | ***4-07*** |
| *40* | ***Хлеб ржаной(в)*** | Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Кальций-19, Фосфор-63, Железо-2 | ***4-2*** |
| | **Итого за ужин** | Калорийность-678, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-81, ВитаминС-52, Кальций-119, Фосфор-421, Железо-8 | ***173-71*** |
| | **Итого за** | Калорийность-2 988, Белки-105, Жиры-108, Углеводы-395, ВитаминА-301, ВитаминС-201, Кальций-1 334, Фосфор-1 945, Железо-27 | ***462-5*** |

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