20.10.2026

(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	***44-36***
70	***Бутерброд с повидлом***	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	***16-24***
200	***Кофейный напиток с молоком***	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	***14-17***
20	***Хлеб ржаной 20гр***	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	***2-23***
	Итого за завтрак	Калорийность-512, Белки-24, Жиры-30, Углеводы-68, ВитаминА-358, ВитаминС-9, Кальций-281, Фосфор-398, Железо-4	***77***
	завтрак2		
150/20	***Запеканка из творога со сгущеным молоком****	Калорийность-310, Белки-32, Жиры-9, Углеводы-25, ВитаминА-65, ВитаминС-1, Кальций-275, Фосфор-347, Железо-1	***54-18***
200	***Чай с молоком и сахаром***	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1	***8-49***
200	***Бананы***	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	***36***
	Итого за завтрак2	Калорийность-566, Белки-37, Жиры-11, Углеводы-79, ВитаминА-75, ВитаминС-21, Кальций-350, Фосфор-449, Железо-3	***98-67***
	обед		
100	***Салат из свежих помидор****	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминС-23, Кальций-13, Фосфор-24, Железо-1	***16-37***
250	***Рассольник ленинградский***	Калорийность-226, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-24, ВитаминА-26, ВитаминС-17, Кальций-76, Фосфор-177, Железо-2	***33-65***
350	***Плов из отварной птицы***	Калорийность-516, Белки-32, Жиры-15, Углеводы-64, ВитаминА-6, ВитаминС-5, Кальций-31, Фосфор-324, Железо-3	***73-52***
200	***Напиток из ягод****	Калорийность-89, Углеводы-21, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7	***8-06***
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-1 131, Белки-50, Жиры-35, Углеводы-149, ВитаминА-32, ВитаминС-85, Кальций-152, Фосфор-645, Железо-8	***140-13***
	ужин2		
200	***Кефир***	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-240, Фосфор-180	***20***

100	***Шоколадный восторг***	Калорийность-284, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-55, ВитаминА-49, Кальций-58, Фосфор-115, Железо-2	***25-53***
	Итого за ужин2	Калорийность-404, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-68, ВитаминА-93, ВитаминС-1, Кальций-298, Фосфор-295, Железо-2	***45-53***
	ужин		
100	***Винегрет овощной***	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-10, Кальций-23, Фосфор-43, Железо-1	***10-91***
100	***Рыба запеченная***	Калорийность-237, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-4, ВитаминА-59, ВитаминС-4, Кальций-93, Фосфор-249, Железо-1	***96-05***
200	***Картофельное пюре***	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-26, ВитаминС-38, Кальций-56, Фосфор-139, Железо-2	***25-23***
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	***4-18***
	Итого за ужин	Калорийность-775, Белки-35, Жиры-27, Углеводы-89, ВитаминА-85, ВитаминС-60, Кальций-241, Фосфор-563, Железо-7	***160-94***
	Итого за	Калорийность-3 388, Белки-160, Жиры-112, Углеводы-453, ВитаминА-643, ВитаминС-176, Кальций-1 322, Фосфор-2 350, Железо-24	***522-27***

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