21.10.2026

(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	завтрак		
205	***Каша "Дружба" молочная***	Калорийность-202, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Кальций-128, Фосфор-141, Железо-1	***17-25***
50	***Бутерброд с маслом***	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	***17-2***
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-534, Белки-13, Жиры-23, Углеводы-70, ВитаминА-120, ВитаминС-9, Кальций-268, Фосфор-276, Железо-2	***51-19***
	завтрак2		
70	***Горячий бутерброд с сайрой***	Калорийность-226, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-30, Кальций-191, Фосфор-194, Железо-1	***33-6***
200	***Чай с сахаром***	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	***1-95***
202	***Апельсин***	Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-61, Кальций-34, Фосфор-23	***32-4***
	Итого за завтрак2	Калорийность-303, Белки-18, Жиры-7, Углеводы-51, ВитаминА-30, ВитаминС-61, Кальций-237, Фосфор-225, Железо-2	***67-95***
	обед		
100	***Салат "Гармония"***	Калорийность-142, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-2, ВитаминА-103, ВитаминС-2, Кальций-185, Фосфор-177, Железо-1	***44-98***
250	***Суп картофельный с бобовыми***	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-22, ВитаминА-20, ВитаминС-14, Кальций-78, Фосфор-164, Железо-3	***28-02***
100	***Оладьи из печени по-кунцевски***	Калорийность-339, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-17, ВитаминА-8 229, ВитаминС-33, Кальций-23, Фосфор-348, Железо-7	***52-43***
200	***Макароны отварные***	Калорийность-254, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48, ВитаминА-36, Кальций-15, Фосфор-62, Железо-1	***11-47***
200	***Напиток из шиповника***	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-200, Кальций-12, Фосфор-3, Железо-1	***6-93***
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-1 241, Белки-60, Жиры-47, Углеводы-146, ВитаминА-8 388, ВитаминС-249, Кальций-337, Фосфор-867, Железо-15	***152-36***
	ужин2		

200	***Молоко кипяченое***	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-3, Кальций-240, Фосфор-180	***20***
40	***Печенье***	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1	***9***
	Итого за ужин2	Калорийность-279, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-38, ВитаминС-3, Кальций-250, Фосфор-214, Железо-1	***29***
	ужин		
100	***Перец болгарский***	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Кальций-14, Фосфор-26, Железо-1	***39-9***
100	***Шницель рыбный натуральный***	Калорийность-204, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-4, ВитаминА-19, ВитаминС-4, Кальций-103, Фосфор-311, Железо-1	***53-58***
200	***Картофель запеченый из отварного***	Калорийность-448, Белки-6, Жиры-25, Углеводы-49, ВитаминС-60, Кальций-30, Фосфор-175, Железо-3	***22-91***
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	***4-27***
	Итого за ужин	Калорийность-984, Белки-34, Жиры-38, Углеводы-122, ВитаминА-19, ВитаминС-97, Кальций-216, Фосфор-644, Железо-8	***145-23***
	Итого за	Калорийность-3 341, Белки-134, Жиры-125, Углеводы-427, ВитаминА-8 557, ВитаминС-419, Кальций-1 308, Фосфор-2 226, Железо-28	***445-73***