22.10.2026

(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	завтрак		
200	***Каша рисовая молочная жидкая***	Калорийность-279, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-47, ВитаминС-1, Кальций-37, Фосфор-56, Железо-1	***18***
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-536, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-111, ВитаминА-19, ВитаминС-9, Кальций-164, Фосфор-162, Железо-2	***50-64***
	завтрак2		
80	***Бутерброд пикантный***	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	***24-26***
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	***60-25***
	обед		
100	***Салат картофельный с кукурузой и морковью***	Калорийность-158, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-11, ВитаминА-25, ВитаминС-14, Кальций-17, Фосфор-68, Железо-1	***17-58***
250	***Уха рыбацкая***	Калорийность-135, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминА-21, ВитаминС-21, Кальций-62, Фосфор-127, Железо-1	***36-91***
100	***Котлеты "Пермские"***	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Кальций-48, Фосфор-148, Железо-2	***62-36***
200	***Каша гречневая рассыпчатая***	Калорийность-231, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-9, Кальций-68, Фосфор-105, Железо-1	***11-2***
200	***Компот из сухофруктов***	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо-2	***3-82***
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-1 006, Белки-42, Жиры-32, Углеводы-111, ВитаминА-71, ВитаминС-37, Кальций-275, Фосфор-580, Железо-9	***140-4***

ужин2

200	***Снежок***	Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1	***28-4***
75	***Булочка с корицей****	Калорийность-273, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-47, ВитаминА-18, Кальций-14, Фосфор-63, Железо-1	***7-26***
	Итого за ужин2	Калорийность-431, Белки-35, Жиры-43, Углеводы-53, ВитаминА-18, ВитаминС-1, Кальций-314, Фосфор-495, Железо-2	***35-66***

ужин

100	***Огурцы свежие***	Калорийность-6, Углеводы-1, ВитаминС-4, Кальций-9, Фосфор-15	***13-13***
350	***Рагу из птицы***	Калорийность-435, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-32, ВитаминА-41, ВитаминС-40, Кальций-43, Фосфор-289, Железо-3	***107-62***
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***
39	***Хлеб ржаной(в)***	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Кальций-18, Фосфор-61, Железо-2	***4-21***
	Итого за ужин	Калорийность-747, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-98, ВитаминА-41, ВитаминС-52, Кальций-120, Фосфор-434, Железо-6	***149-53***
	Итого за	Калорийность-3 021, Белки-128, Жиры-127, Углеводы-421, ВитаминА-164, ВитаминС-121, Кальций-1 138, Фосфор-1 853, Железо-25	***436-48***

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