***23.10.2026***

# *(Меню школа)*

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---|---|---|---|
| | ***завтрак*** | | |
| *200* | ***Каша геркулесовая*** | Калорийность-241, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-31, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-162, Фосфор-254, Железо-2 | ***19-04*** |
| *65* | ***Бутерброд с сыром*** | Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1 | ***26-21*** |
| *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-610, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-73, ВитаминА-144, ВитаминС-9, Кальций-501, Фосфор-508, Железо-4 | ***61-99*** |
| | ***завтрак2*** | | |
| *150/20* | ***Пудинг творожный запеченный*** | Калорийность-277, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27, ВитаминА-79, ВитаминС-1, Кальций-197, Фосфор-276, Железо-1 | ***54-42*** |
| *200* | ***Чай с молоком и сахаром*** | Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1 | ***6-49*** |
| *200* | ***Бананы*** | Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1 | ***36-23*** |
| | **Итого за завтрак2** | Калорийность-533, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-81, ВитаминА-89, ВитаминС-21, Кальций-272, Фосфор-378, Железо-3 | ***97-14*** |
| | ***обед*** | | |
| *100/30* | ***Сельдь с луком*** | Калорийность-285, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-3, ВитаминА-30, ВитаминС-3, Кальций-81, Фосфор-248, Железо-2 | ***44-35*** |
| *250* | ***Щи из квашенной капусты с картофелем*** | Калорийность-131, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9, ВитаминА-10, ВитаминС-30, Кальций-90, Фосфор-118, Железо-2 | ***30-2*** |
| *100* | ***Птица запеченная*** | Калорийность-331, Белки-25, Жиры-25, ВитаминА-54, ВитаминС-3, Кальций-19, Фосфор-216, Железо-2 | ***46-18*** |
| *200* | ***Картофельный пудинг*** | Калорийность-176, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-27, ВитаминС-7, Кальций-39, Фосфор-152, Железо-2 | ***24-52*** |
| *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 | ***4-07*** |
| *40* | ***Хлеб ржаной*** | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1 | ***4-46*** |
| | **Итого за обед** | Калорийность-1 197, Белки-66, Жиры-59, Углеводы-96, ВитаминА-94, ВитаминС-44, Кальций-285, Фосфор-876, Железо-11 | ***161-31*** |

***ужин2***

| | | | |
|---|---|---|---|
| ***200*** | ***Йогурт*** | Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172 | ***28-62*** |
| ***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 | ***38-12*** |

***ужин***

| | | | |
|---|---|---|---|
| ***100*** | ***Салат из белокочанной капусты и огурцов*** | Калорийность-71, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминС-13, Кальций-34, Фосфор-31, Железо-1 | ***10-26*** |
| ***100/30*** | ***Кнели из говядины*** | Калорийность-274, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-7, ВитаминА-43, Кальций-68, Фосфор-205, Железо-2 | ***93-61*** |
| ***200*** | ***Рагу из овощей с кабачками*** | Калорийность-169, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминА-44, ВитаминС-2, Кальций-57, Фосфор-75, Железо-1 | ***30-11*** |
| ***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 | ***4-25*** |
| | **Итого за ужин** | Калорийность-822, Белки-30, Жиры-40, Углеводы-85, ВитаминА-87, ВитаминС-23, Кальций-228, Фосфор-443, Железо-7 | ***162-8*** |
| | **Итого за** | Калорийность-3 488, Белки-135, Жиры-140, Углеводы-394, ВитаминА-434, ВитаминС-98, Кальций-1 514, Фосфор-2 397, Железо-25 | ***521-36*** |

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