24.10.2026

(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	завтрак		
205	***Каша пшенная молочная жидкая***	Калорийность-257, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-147, Фосфор-196, Железо-1	***18-58***
50	***Бутерброд с маслом***	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	***17-2***
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-571, Белки-16, Жиры-24, Углеводы-78, ВитаминА-121, ВитаминС-9, Кальций-272, Фосфор-305, Железо-1	***52-18***
	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 сахаром***	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	***1-95***
200	***Апельсин***	Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-60, Кальций-34, Фосфор-23	***32***
	Итого за завтрак2	Калорийность-222, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-38, ВитаминА-15, ВитаминС-60, Кальций-263, Фосфор-183, Железо-2	***54-63***
	обед		
100	***Салат из моркови***	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминС-4, Кальций-24, Фосфор-49, Железо-1	***6-85***
250	***Суп сырный****	Калорийность-190, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, ВитаминА-73, ВитаминС-14, Кальций-193, Фосфор-186, Железо-1	***29-71***
120	***Рыба, запеченная с овощами***	Калорийность-189, Белки-24, Жиры-8, Углеводы-6, ВитаминА-22, ВитаминС-5, Кальций-92, Фосфор-385, Железо-2	***85-1***
200	***Рис отварной***	Калорийность-273, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45, Кальций-7, Фосфор-94, Железо-1	***15-24***
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-1 064, Белки-48, Жиры-37, Углеводы-132, ВитаминА-95, ВитаминС-23, Кальций-377, Фосфор-887, Железо-7	***150-29***
	ужин2		

200	***Кефир***	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-240, Фосфор-180	***20-07***
120	***Шарлотка с яблоками***	Калорийность-236, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-47, ВитаминА-21, Кальций-9, Фосфор-33, Железо-1	***19-57***
	Итого за ужин2	Калорийность-356, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-60, ВитаминА-65, ВитаминС-1, Кальций-249, Фосфор-213, Железо-1	***39-64***

ужин

100	***Икра кабачковая****	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4, ВитаминС-7, Кальций-29, Фосфор-29, Железо-1	***16-26***
150	***Голубцы ленивые***	Калорийность-194, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-6, ВитаминА-17, ВитаминС-7, Кальций-44, Фосфор-155, Железо-2	***59-56***
200	***Картофельное пюре***	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-26, ВитаминС-38, Кальций-56, Фосфор-139, Железо-2	***32-53***
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-698, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-87, ВитаминА-43, ВитаминС-60, Кальций-198, Фосфор-455, Железо-8	***137-19***
	Итого за	Калорийность-2 911, Белки-108, Жиры-101, Углеводы-395, ВитаминА-339, ВитаминС-153, Кальций-1 359, Фосфор-2 043, Железо-19	***433-93***

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