ГБОУ НСО САКК им.А.И.Покрышкина (школа-интернат)

26.09.2025

(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	***17-15***
65	***Бутерброд с сыром***	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	***26-73***
200	***Какао с молоком***	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	***12-15***
15	***Хлеб ржаной 20гр***	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-3	***1-59***
	Итого за завтрак	Калорийность-601, Белки-20, Жиры-27, Углеводы-71, ВитаминА-144, ВитаминС-7, Кальций-499, Фосфор-506, Железо-4	***57-62***
	завтрак2		
150/20	***Пудинг творожный запеченный***	Калорийность-277, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27, ВитаминА-79, ВитаминС-1, Кальций-197, Фосфор-276, Железо-1	***65-94***
200	***Чай с молоком и сахаром***	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1	***5-83***
200	***Бананы***	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	***36***
	Итого за завтрак2	Калорийность-533, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-81, ВитаминА-89, ВитаминС-21, Кальций-272, Фосфор-378, Железо-3	***107-77***
	обед		
50/15	***Сельдь с луком***	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-2, ВитаминА-15, ВитаминС-2, Кальций-41, Фосфор-124, Железо-1	***18-5***
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	***28***
80	***Птица запеченная***	Калорийность-265, Белки-20, Жиры-20, ВитаминА-43, ВитаминС-2, Кальций-15, Фосфор-173, Железо-1	***35-97***
200	***Картофельный пудинг***	Калорийность-176, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-27, ВитаминС-7, Кальций-39, Фосфор-152, Железо-2	***15-67***
200	***Компот из кураги***	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-1, Кальций-32, Фосфор-29, Железо-1	***6-8***
50	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	***3-75***
40	***Хлеб ржаной***	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1	***4-23***
	Итого за обед	Калорийность-989, Белки-52, Жиры-43, Углеводы-95, ВитаминА-68, ВитаминС-42, Кальций-241, Фосфор-709, Железо-9	***112-92***
	ужин2		

200	***Йогурт***	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	***23-71***
75	***Булочка "Дорожная"***	Калорийность-306, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-44, ВитаминА-56, Кальций-35, Фосфор-67, Железо-1	***14-13***
	Итого за ужин2	Калорийность-486, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-73, ВитаминА-76, ВитаминС-1, Кальций-259, Фосфор-239, Железо-1	***37-84***
	ужин		
100	***Салат из белокочанной капусты и огурцов***	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминС-13, Кальций-34, Фосфор-31, Железо-1	***8-65***
100/30	***Кнели из говядины***	Калорийность-274, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-7, ВитаминА-43, Кальций-68, Фосфор-205, Железо-2	***80-81***
200	***Рагу из овощей с кабачкам***	Калорийность-169, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминА-44, ВитаминС-2, Кальций-57, Фосфор-75, Железо-1	***21-47***
200	***Сок фруктовый***	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	***21***
200	***Яблоки***	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	***28***
50	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	***3-75***
40	***Хлеб ржаной(в)***	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Кальций-19, Фосфор-63, Железо-2	***4***
	Итого за ужин	Калорийность-916, Белки-31, Жиры-41, Углеводы-105, ВитаминА-87, ВитаминС-43, Кальций-260, Фосфор-465, Железо-11	***167-68***
	Итого за	Калорийность-3 525, Белки-125, Жиры-135, Углеводы-425, ВитаминА-464, ВитаминС-114, Кальций-1 531, Фосфор-2 297, Железо-28	***483-83***

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