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

26.10.2026

(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	завтрак		
195	***Омлет натуральный***	Калорийность-255, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, ВитаминА-339, ВитаминС-1, Кальций-154, Фосфор-292, Железо-3	***44-36***
65	***Бутерброд с сыром***	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	***26-21***
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-606, Белки-30, Жиры-36, Углеводы-45, ВитаминА-440, ВитаминС-9, Кальций-478, Фосфор-520, Железо-4	***86-97***
	завтрак2		
150/20	***Запеканка из творога с повидлом***	Калорийность-310, Белки-32, Жиры-9, Углеводы-25, ВитаминА-65, ВитаминС-1, Кальций-275, Фосфор-347, Железо-1	***52-57***
200	***Чай с сахаром***	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	***1-95***
200	***Яблоки***	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	***32***
	Итого за завтрак2	Калорийность-456, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-65, ВитаминА-65, ВитаминС-21, Кальций-319, Фосфор-377, Железо-6	***86-52***
	обед		
100	***Салат из капусты белокочанной***	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	***6-48***
250	***Рассольник ленинградский***	Калорийность-226, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-24, ВитаминА-26, ВитаминС-17, Кальций-76, Фосфор-177, Железо-2	***33-68***
350	***Плов из отварной говядины***	Калорийность-711, Белки-37, Жиры-36, Углеводы-59, ВитаминС-4, Кальций-39, Фосфор-459, Железо-6	***110-1***
200	***Компот из сухофруктов***	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо-2	***3-83***
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-1 305, Белки-57, Жиры-51, Углеводы-159, ВитаминА-26, ВитаминС-60, Кальций-238, Фосфор-800, Железо-13	***162-62***
	ужин2		

205	***Снежок***	Калорийность-162, Белки-29, Жиры-37, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-308, Фосфор-443, Железо-1	***29-17***
60	***Булочка "Дорожная"***	Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-35, ВитаминА-45, Кальций-28, Фосфор-54, Железо-1	***13-74***
	Итого за ужин2	Калорийность-407, Белки-34, Жиры-46, Углеводы-41, ВитаминА-45, ВитаминС-1, Кальций-336, Фосфор-497, Железо-2	***42-91***
	ужин		
100	***Помидоры свежие***	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Фосфор-13	***14-7***
100	***Рыба запеченная***	Калорийность-237, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-4, ВитаминА-59, ВитаминС-4, Кальций-93, Фосфор-249, Железо-1	***54-16***
200	***Картофельное пюре***	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминА-26, ВитаминС-38, Кальций-56, Фосфор-139, Железо-2	***26-23***
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-692, Белки-35, Жиры-21, Углеводы-83, ВитаминА-85, ВитаминС-63, Кальций-225, Фосфор-533, Железо-6	***123-93***
	Итого за	Калорийность-3 466, Белки-190, Жиры-164, Углеводы-393, ВитаминА-661, ВитаминС-154, Кальций-1 596, Фосфор-2 727, Железо-31	***502-95***

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