

МЕНЮ СОГЛАСОВАНО:
Территориальным отделом
Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по Свердловской области
в городе Нижний Тагил

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СШ № 25»
С.В.Бем
Приказ № 245 от 01.09.2020г.
2020



Примерное трехнедельное меню
столовой МБОУ «СШ № 25»
для учащихся 5-11 классов
(ул. Карбышева, 70)

Меню школьника ()

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>ЗавтракСт</u>			
195	Омлет натуральный <small>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-393, Белки-23, Жиры-32, Углеводы-4, ВитаминВ2-1, Калий-165, Железо-4	27-68
200	Кофейный напиток на молоке <small>молоко, сахар, кофейный напиток</small>	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20, ВитаминС-1, Натрий-50, Калий-146, Кальций-120, Магний-	5-58
30	батон в нарезке.		1-74
Итого за ЗавтракСт		Калорийность-510, Белки-27, Жиры-35, Углеводы-24, ВитаминВ2-1, ВитаминС-1, Натрий-50, Калий-312,	35
<u>Обед ст.</u>			
80	Икра кабачковая.	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, ВитаминС-11, ВитаминРР-1, Натрий-1 171, Калий-306, Кальций-39, Магний-15, Фосфор-25, Железо-1	8-14
250	Суп из овощей. <small>картофель, капуста, сметана, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло растительное, зелень, соль, лавровый лист</small>	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-11, Витамина-1, ВитаминС-23, ВитаминРР-1, Натрий-412, Калий-377, Кальций-42, Магний-22, Фосфор-56, Железо-1	5-83
120	Сосиски	Калорийность-319, Белки-13, Жиры-29, Углеводы-2, Натрий-968, Калий-264, Кальций-42, Магний-24, Фосфор-	34-56
200	Макаронные изделия отварные. <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-319, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-47, ВитаминРР-1. Натрий-2 634. Калий-84. Кальций-38.	6-95
20	Соус красный основной. <small>томатная паста, морковь, мука, соль, лук репчатый, масло сливочное, сахар, лавровый лист</small>	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-5, Витамин А 1 ВитаминС 3 Натрий 070 Калий 71 Кальций	1-4
1	Сок 0,2 (фасованный)	Калорийность-90, Углеводы-22, ВитаминС-4	11
110	Яблоки	Калорийность-50, Углеводы-11, ВитаминС-18, Натрий-29, Калий-306, Кальций-18, Магний-10, Фосфор-12, Железо-2	9-31
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Натрий-152, Калий-39, Кальций-7, Магний-10, Фосфор-25, Железо-1	1-45
30	Хлеб "Ржаной"	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-13, ВитаминРР-1, Натрий-121, Калий-73, Кальций-9, Магний-13, Фосфор-39,	1-36
Итого за Обед ст.		Калорийность-1 151, Белки-29, Жиры-55, Углеводы-133, Витамина-2, ВитаминС-59, ВитаминРР-5, Натрий-6 458,	80
<u>Полдник К</u>			
210	Каша манная молочная жидкая <small>молоко, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-310, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-53, ВитаминС-1, Магний-141, Железо-1	8-64
200	Молоко кипяченое	Калорийность-3 080, Белки-87, Жиры-32, Углеводы-601, ВитаминВ1-2, ВитаминВ2-1, ВитаминРР-12, Натрий-3 918, Калорийность-39, Углеводы-14, ВитаминС-8, ВитаминРР-	9-45
40	Бутерброд с маслом <small>кисель плодоягодный, сахар</small>	Калорийность-14, ВитаминС-8, ВитаминРР-5, Натрий-1, Калий-5, Кальций-6, Магний-7, Фосфор-8,	11-16
30	Зефир.		5-75
Итого за Полдник К		Калорийность-3 429, Белки-95, Жиры-40, Углеводы-668, ВитаминВ1-2, ВитаминВ2-1, ВитаминС-9, ВитаминРР-17,	35
Итого за		Калорийность-5 090, Белки-150, Жиры-130, Углеводы-825, Витамина-2, ВитаминВ1-2, ВитаминВ2-2, ВитаминС-68, ВитаминРР-21, Натрий-10 427, Калий-2 953, Кальций-531, Магний-416, Фосфор-1 296, Железо-37	150

Меню школьника ()

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
ЗавтракСт			
220	Каша рисовая молочная с маслом <small>молоко, крупа ячневая, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-215, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-34, Кальций-128, Железо-1	7-28
200	Чай с лимоном <small>молоко, сахар, чай</small>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11, Кальций-53	2-75
147	Булочка	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14, ВитаминС-24, Натрий-38, Калий-409, Кальций-24, Магний-13, Фосфор-16, Железо-3	12-51
45	апельсин <small>сыр, батон в нарезке, масло сливочное</small>	Калорийность-156, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-10, Натрий-266, Калий-50, Кальций-205, Магний-17, Фосфор-126, Железо-1	12-46
Итого за ЗавтракСт		Калорийность-497, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-69, ВитаминС-25, ВитаминРР-1, Натрий-304, Калий-459, Кальций-410, Магний-	35
Обед ст.			
55	Зеленый горошек	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминА-1, ВитаминС-12, Натрий-4, Калий-160, Кальций-8, Магний-11, Фосфор-14	7-01
250	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами.. <small>картофель, сайра(консерва), крупа пшено, морковь, лук репчатый, масло растительное, зелень, соль, лавровый лист</small>	Калорийность-196, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-14, ВитаминА-1, ВитаминС-19, ВитаминРР-2, Натрий-413, Калий-492, Кальций-27, Магний-32, Фосфор-81, Железо-1	9-79
100	Котлета(говядина) <small>говядина котлетное мясо, хлеб "пшеничный", молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-256, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-16, ВитаминРР-4, Натрий-742, Калий-300, Кальций-21, Магний-32, Фосфор-161, Железо-2	47-73
180	Рис отварной. <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-274, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-46, ВитаминРР-1, Натрий-705, Калий-66, Кальций-13, Магний-33, Фосфор-100, Железо-1	7-18
20	Соус красный основной. <small>томатная паста, морковь, мука, соль, лук репчатый, масло сливочное, сахар, лавровый лист</small>	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-5, ВитаминА-1, ВитаминС-3, Натрий-970, Калий-71, Кальций-14, Магний-6,	1-4
200	Напиток из шиповника <small>шиповник, сахар</small>	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19, ВитаминС-220, Натрий-2, Калий-10, Кальций-12, Магний-3, Фосфор-3, Железо-5	4-08
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Натрий-152, Калий-39, Кальций-7, Магний-10, Фосфор-25, Железо-1	1-45
30	Хлеб "Ржаной"	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-13, ВитаминРР-1, Натрий-121, Калий-73, Кальций-9, Магний-13, Фосфор-39, Железо-1	1-36
Итого за Обед ст.		Калорийность-981, Белки-35, Жиры-32, Углеводы-130, ВитаминА-2, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-254, ВитаминРР-9,	80
Полдник К			
110	Каша ячневая молочная с маслом <small>яйцо, творог, мука, сахар, масло растительное, соль</small>	Калорийность-261, Белки-19, Жиры-10, Углеводы-22, Кальций-150, Железо-1	25-73
25	Молоко кипяченое	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, ВитаминА-18, Натрий-33, Калий-91, Кальций-77, Магний-9, Фосфор-55	4
200	Булочка Пряник	Калорийность-118, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-1, Натрий-13, Калий-91, Кальций-28, Магний-20, Фосфор-31, Железо-1	5-27
Итого за Полдник К		Калорийность-461, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-66, ВитаминА-18, ВитаминС-1, Натрий-45, Калий-182, Кальций-254, Магний-29,	35
Итого за		Калорийность-1 939, Белки-71, Жиры-62, Углеводы-266, ВитаминА-21, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-279, ВитаминРР-10, Натрий-3 459, Калий-1 852, Кальций-773, Магний-199, Фосфор-663, Железо-17	150

Меню школьника ()

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>ЗавтракСт</u>			
230	омлет натуральный <small>молоко, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-285, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-49, ВитаминС-1, Магний-130, Железо-1	10-43
200/15\7	Чай с лимоном <small>сахар, лимон, чай</small>	Калорийность-59, Углеводы-15, ВитаминС-3, Натрий-1, Калий-37, Кальций-8, Магний-5, Фосфор-10, Железо-1	2-3
1	батон в нарезке.	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-30, ВитаминРР-1, Натрий-197, Калий-57, Кальций-10, Магний- Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-9, ВитаминС-64, Натрий-14 Калий-211 Кальций-36 Магний-14 Фосфор-25	12-6 9-67
Итого за ЗавтракСт		Калорийность-542, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-103, ВитаминС-68 ВитаминВВ-1 Натрий-212 Калий-208	35
<u>Обед ст.</u>			
100	Кукуруза консервированная	Калорийность-40, Белки-3, Углеводы-7, ВитаминС-10, ВитаминВВ-1 Натрий-260 Калий-90 Калий-20 Магний-	11-96
260	Рассольник Ленинградский. <small>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, зелень, соль, лавровый лист</small>	Калорийность-166, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-15, ВитаминА-1 ВитаминС-20 ВитаминВВ-1 Натрий-148	6-47
120/20	Курица в соусе с томатом <small>куриное филе, масло растительное, томатная паста, лук репчатый, морковь, сметана, мука, чеснок</small>	Калорийность-256, Белки-32, Жиры-12, Углеводы-5, ВитаминА-1, ВитаминС-5, ВитаминРР-14, Натрий-84,	45-37
190	Каша гречневая рассыпчатая. <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-357, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-54, ВитаминРР-2, Натрий-739, Калий-334, Кальций-25,	9-1
200	Компот из кураги <small>сахар, курага, лимонная кислота</small>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31, ВитаминА-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-4, Калий-35, Кальций-	4-29
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Натрий-152, Калий-20 Калий-7 Магний-10 Фосфор-25 Железо-1	1-45
30	Хлеб "Ржаной"	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-13, ВитаминРР-1, Натрий-121 Калий-72 Калий-9 Магний-12 Фосфор-20	1-36
Итого за Обед ст.		Калорийность-1 073, Белки-54, Жиры-32, Углеводы-139, ВитаминА-3, ВитаминВ1-1, ВитаминС-35, ВитаминРР-20.	80
<u>Полдник К</u>			
210	Макароны с сыром.. <small>макаронные изделия, сыр, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-349, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-42, ВитаминРР-1, Натрий-712, Калий-97, Кальций-200,	15-3
200	Компот из яблок и изюма <small>сахар, изюм, яблоки, лимонная кислота</small>	Калорийность-71, Углеводы-19, Калий-50, Кальций-6	1-96
30	батон в нарезке.		1-74
1	Шоколад "Аленка"		16
Итого за Полдник К		Калорийность-420, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-60, ВитаминРР-1, Натрий-712, Калий-147, Кальций-206,	35
Итого за		Калорийность-2 036, Белки-77, Жиры-55, Углеводы-302, ВитаминА-3, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-103, ВитаминРР-22, Натрий-2 832, Калий-2 043, Кальций-414, Магний-489, Фосфор-967, Железо-16	150

Меню школьника ()

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
ЗавтракСт			
200	Каша гречневая молочная с <i>молоко, крупа гречневая, сахар, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-206, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-29, Кальций-105, Железо-3	7-94
200	Какао с молоком <i>молоко, сахар, какао</i>	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26, ВитаминС-1, Натрий-51, Калий-197, Кальций-122, Магний-20, Фосфор-110,	5-62
45	Бутерброд с сыром. <i>сыр, батон в нарезке, масло сливочное</i>	Калорийность-156, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-10, Натрий-266, Калий-50, Кальций-205, Магний-17, Фосфор-126, Железо-1	12-46
100	Апельсин	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8, ВитаминС-60, Натрий-13, Калий-197, Кальций-34, Магний-13, Фосфор-23	8-98
Итого за ЗавтракСт		Калорийность-547, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-73, ВитаминС-62, ВитаминРР-1, Натрий-329, Калий-444, Кальций-466, Магний-49, Фосфор-258, Железо-4	35
Обед ст.			
55	Прмидоры порционно <i>огурцы свежие, сметана</i>	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-5, Натрий-7, Калий-127, Кальций-21, Магний-13, Фосфор-38, Железо-1	11-70
250	Суп картофельный с бобовыми <i>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-151, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-21, ВитаминА-1, ВитаминС-14, ВитаминРР-1, Натрий-412, Калий-487, Кальций-42,	5-01
100	Тефтели из говядины с <i>говядина котлетное мясо, лук репчатый, масло сливочное, крупа рисовая, мука, соль</i>	Калорийность-273, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-14, ВитаминС-3, ВитаминРР-3, Натрий-495, Калий-272, Кальций-23, Магний-26,	39-92
200	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-198, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминС-34, ВитаминРР-2, Натрий-1 611, Калий-1 008, Кальций-68, Магний-44, Фосфор-130, Железо-2	9-34
200	Компот из свежесзамороженных <i>смесь замороженных ягод, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-97, Углеводы-24, ВитаминА-40, ВитаминС-6, Натрий-8, Калий-103, Кальций-15, Магний-10, Фосфор-12	11-22
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Натрий-152, Калий-39, Кальций-7, Магний-10, Фосфор-25, Железо-1	1-45
30	Хлеб "Ржаной"	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-13, ВитаминРР-1, Натрий-121, Калий-73, Кальций-9, Магний-13, Фосфор-39, Железо-1	1-36
Итого за Обед ст.		Калорийность-862, Белки-28, Жиры-30, Углеводы-118, ВитаминА-42, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-62, ВитаминРР-8, Натрий-2 806, Калий-2 109, Кальций-184, Магний-153, Фосфор-477,	80
Полдник К			
110	Сырники из творога <i>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-423, Белки-25, Жиры-34, Углеводы-5, ВитаминВ2-1, Калий-178, Железо-4	25-73
25	Молоко сгущенное	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-19, ВитаминРР-1, Натрий-202, Калий-52, Кальций-9, Магний-13, Фосфор-34, Железо-1	4-00
200	Компот из сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар</i>		5-27
Итого за Полдник К		Калорийность-516, Белки-28, Жиры-34, Углеводы-24, ВитаминВ2-1, ВитаминРР-1, Натрий-202, Калий-230, Кальций-10, Магний-13, Фосфор-34, Железо-5	35
Итого за		Калорийность-1 924, Белки-75, Жиры-85, Углеводы-214, ВитаминА-42, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-2, ВитаминС-123, ВитаминРР-9, Натрий-3 338, Калий-2 783, Кальций-660, Магний-216, Фосфор-769, Железо-17	150

Меню школьника ()

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
ЗавтракСт			
200	Каша молочная кукурузная <small>яйцо, крупа рисовая, творог, сахар, масло сливочное, масло растительное, соль</small>	Калорийность-499, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-61, Кальций-112, Железо-1	8-35
200	Кофейный напиток на молоке	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17, ВитаминаА-22, Натрий-39, Калий-110, Кальций-92, Магний-10, Фосфор-66	5-58
1	Булочка (в ассортименте) Яблоко	Калорийность-57, Углеводы-15, Натрий-1, Калий-25, Кальций-5, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	12-60 8-47
Итого за ЗавтракСт		Калорийность-654, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-93, ВитаминаА-22, Натрий-40, Калий-135, Кальций-209, Магний-15, Фосфор-74, Железо-2	35
Обед ст.			
100	Зеленый горошек	Калорийность-40, Белки-3, Углеводы-7, ВитаминС-10, ВитаминРР-1, Натрий-360, Калий-99, Кальций-20, Магний-	7-8
250	Борщ с фасолью и сметаной <small>свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, фасоль консервированная, сметана, масло растительное, сахар, соль</small>	Калорийность-118, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-14, Калий-7, Кальций-50, Железо-1	4-23
120	Бедро куриное отварное <small>бедро куриное, масло сливочное, морковь, соль</small>	Калорийность-296, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-1, ВитаминаА-1, ВитаминРР-8, Натрий-1 127, Калий-328, Кальций-32, Магний-28, Фосфор-220, Железо-2	36-7
190	Капуста тушеная <small>капуста, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, морковь, сахар, зелень, соль, мука</small>	Калорийность-160, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-19, ВитаминаА-1, ВитаминС-97, ВитаминРР-2, Натрий-1 503, Калий-460, Кальций-130, Магний-44, Фосфор-87, Железо-2	11-94
200	Напиток из шиповника <small>шиповник, сахар</small>	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19, ВитаминС-220, Натрий-2, Калий-10, Кальций-12, Магний-3, Фосфор-3, Железо-5	4-08
138	Апельсин	Калорийность-55, Белки-1, Углеводы-11, ВитаминС-83, Натрий-18, Калий-272, Кальций-47, Магний-18, Фосфор-32	12-44
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Натрий-152, Калий-20, Кальций-7, Магний-10, Фосфор-25, Железо-1	1-45
30	Хлеб "Ржаной"	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-13, ВитаминРР-1, Натрий-121, Калий-73, Кальций-9, Магний-13, Фосфор-39, Железо-1	1-36
Итого за Обед ст.		Калорийность-879, Белки-42, Жиры-41, Углеводы-99, ВитаминаА-2, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-410, ВитаминРР-12, Натрий-3 284, Калий-1 287, Кальций-307, Магний-137, Фосфор-468, Железо-13	80
Полдник К			
210	Каша овсяная из"Геркулеса" <small>молоко, крупа пшено, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-258, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-39, Калий-1, Кальций-122, Железо-1	8-44
40	Бутерброд с маслом <small>сыр, батон в нарезке, масло сливочное</small>	Калорийность-156, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-10, Натрий-266, Калий-50, Кальций-205, Магний-17, Фосфор-126, Железо-1	11-16
200	Напиток из шиповника <small>молоко, сахар, кофейный напиток</small>	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20, ВитаминаС-1, Натрий-50, Калий-146, Кальций-120, Магний-14, Фосфор-90	4-08
60	Зефир.		11-32
Итого за Полдник К		Калорийность-530, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-69, ВитаминаА-2, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-417, ВитаминРР-13, Натрий-3 216, Калий-1 187, Кальций-447, Магний-182, Фосфор-468, Железо-17	35
Итого за		Калорийность-2 064, Белки-79, Жиры-84, Углеводы-260, ВитаминаА-24, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-412, ВитаминРР-13, Натрий-3 639, Калий-1 619, Кальций-963, Магний-182, Фосфор-758, Железо-17	150

Меню школьника ()

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Стоимость питания (руб)
<u>ЗавтракСт</u>			
230	Каша молочная "Дружба" <i>молоко, крупа рисовая, крупа пшено, сахар, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-23, ВитаминС-1, Натрий-494, Калий-185, Кальций-144, Магний-25, Фосфор-130	9-51
200	Какао с молоком <i>молоко, сахар, какао</i>	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26, ВитаминС-1, Натрий-51, Калий-197, Кальций-122, Магний-20, Фосфор-110, Железо-1	5-62
30	батон в нарезке.		1-74
130	Груша	Калорийность-55, Белки-1, Углеводы-12, ВитаминС-7, Натрий-18, Калий-202, Кальций-25, Магний-16, Фосфор-81, Железо-1	18-13
Итого за ЗавтракСт		Калорийность-385, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-61, ВитаминС-9, ВитаминРР-1, Натрий-563, Калий-584, Кальций-290, Магний-60, Фосфор-261, Железо-4	35
<u>Обед ст.</u>			
90	Зеленый горошек	Калорийность-36, Белки-3, Углеводы-6, ВитаминС-9, ВитаминРР-1, Натрий-324, Калий-89, Кальций-18, Магний-19, Фосфор-56, Железо-1	10-8
250	Суп картофельный с бобовыми <i>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-151, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-21, ВитаминА-1, ВитаминС-14, ВитаминРР-1, Натрий-412, Калий-487, Кальций-42, Магний-37, Фосфор-92, Железо-2	5-01
120	Гуляш из мяса говядины <i>говядина котлетное мясо, лук репчатый, масло сливочное, мука, соль</i>	Калорийность-264, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-6, Калий-1, Кальций-20, Железо-3	50-46
180	Каша гречневая рассыпчатая. <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-338, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-51, ВитаминРР-2, Натрий-700, Калий-316, Кальций-24, Магний-166, Фосфор-250, Железо-6	8-62
200/15/7	Чай с лимоном <i>сахар, лимон, чай</i>	Калорийность-59, Углеводы-15, ВитаминС-3, Натрий-1, Калий-37, Кальций-8, Магний-5, Фосфор-10, Железо-1	2-3
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Натрий-152, Калий-39, Кальций-7, Магний-10, Фосфор-25, Железо-1	1-45
30	Хлеб "Ржаной"	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-13, ВитаминРР-1, Натрий-121, Калий-73, Кальций-9, Магний-13, Фосфор-39,	1-36
Итого за Обед ст.		Калорийность-979, Белки-42, Жиры-34, Углеводы-126, ВитаминА-2, ВитаминВ1-1, ВитаминС-26, ВитаминРР-5, Натрий-1 710, Калий-1 041, Кальций-127, Магний-250, Фосфор-471, Железо-14	80
<u>Полдник К</u>			
250	Сырники из творога <i>молоко, крупа ячневая, сахар, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-244, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-38, Калий-1, Кальций-145, Железо-1	8-27
200	Молоко сгущенное	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-3, Натрий-100, Калий-292, Кальций-240, Магний-28, Фосфор-180	9-45
1	Чай с сахаром	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-30, ВитаминРР-1, Натрий-197, Калий-57, Кальций-10, Магний-7, Фосфор-40, Железо-1	12-6
Итого за Полдник К		Калорийность-515, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-78, ВитаминВ2-1, ВитаминС-3, ВитаминРР-1, Натрий-297, Калий-350, Кальций-396, Магний-35, Фосфор-220, Железо-	35
Итого за		Калорийность-1 879, Белки-68, Жиры-61, Углеводы-265, ВитаминА-2, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-38, ВитаминРР-6, Натрий-2 570, Калий-1 974, Кальций-813, Магний-345, Фосфор-952, Железо-19	150

Меню школьника ()

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Стоимость питания (руб)
ЗавтракСт			
225	Запеканка рисовая с творогом <small>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-453, Белки-27, Жиры-36, Углеводы-5, ВитаминВ2-1, Калий-191, Железо-5	31-88
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай</small>	Калорийность-57, Углеводы-15, Натрий-1, Калий-25, Кальций-5, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	1-38
30	Молоко сгущенное		1-74
Итого за ЗавтракСт		Калорийность-510, Белки-27, Жиры-36, Углеводы-20, ВитаминВ2-1, Натрий-1, Калий-216, Кальций-6, Магний-4, Фосфор-8, Железо-6	35
Обед ст.			
70	Огурец консервированный	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1, ВитаминС-4, Натрий-70, Калий-99, Кальций-16, Магний-10, Фосфор-17	7
250	Суп картофельный с макаронными изделиями. <small>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль, лавровый лист</small>	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21, ВитаминС-19, ВитаминРР-1, Натрий-413, Калий-486, Кальций-28, Магний-26, Фосфор-68, Железо-1	4-72
110	Котлета рыбная "Лада" <small>яйцо, филе горбуши, масло сливочное, молоко, лук репчатый, хлеб "пшеничный", масло растительное, чеснок, соль</small>	Калорийность-303, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-13, ВитаминС-1, ВитаминРР-2, Натрий-1 052, Калий-304,	34-24
180	Картофельное пюре <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-178, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-26, ВитаминС-31, ВитаминРР-2, Натрий-1 450, Калий-908, Кальций-62, Магний-40, Фосфор-117, Железо-2	8-41
200	Компот из свежесзамороженных ягод <small>смесь замороженных ягод, сахар, лимонная кислота</small>	Калорийность-97, Углеводы-24, ВитаминА-40, ВитаминС-6, Натрий-8, Калий-103, Кальций-15, Магний-10, Фосфор-12	11-22
129	Апельсин	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-10, ВитаминС-77, Натрий-17, Калий-254, Кальций-44, Магний-17, Фосфор-30	11-6
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Натрий-152, Калий-39, Кальций-7, Магний-10, Фосфор-25, Железо-1	1-45
30	Хлеб "Ржаной"	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-13, ВитаминРР-1, Натрий-121, Калий-73, Кальций-9, Магний-13, Фосфор-39,	1-36
Итого за Обед ст.		Калорийность-900, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-123, ВитаминА-41, ВитаминВ1-1, ВитаминС-138, ВитаминРР-7, Натрий-3 283, Калий-2 265, Кальций-214, Магний-158, Фосфор-488, Железо-6	80
Полдник К			
250	Каша гречневая молочная с маслом сливочным <small>молоко, крупа гречневая, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-258, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37, Калий-1, Кальций-131, Железо-3	9-92
200/15/7	Чай с лимоном <small>сахар, лимон, чай</small>	Калорийность-59, Углеводы-15, ВитаминС-3, Натрий-1, Калий-37, Кальций-8, Магний-5, Фосфор-10, Железо-1	2-3
137	Яблоки	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13, ВитаминС-23, Натрий-36, Калий-381, Кальций-22, Магний-	11-62
40	Бутерброд с маслом <small>масло сливочное, батон в нарезке</small>	Калорийность-196, Белки-2, Жиры-17, Углеводы-10, Натрий-103, Калий-29, Кальций-7, Магний-7, Фосфор-21	11-16
Итого за Полдник К		Калорийность-574, Белки-11, Жиры-26, Углеводы-75, ВитаминС-26, ВитаминРР-1, Натрий-140, Калий-447, Кальций-168, Магний-24, Фосфор-45, Железо-8	35
Итого за		Калорийность-1 984, Белки-69, Жиры-92, Углеводы-218, ВитаминА-42, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-2, ВитаминС-164, ВитаминРР-8, Натрий-3 423, Калий-2 928, Кальций-388, Магний-187, Фосфор-541, Железо-20	150

Меню школьника ()

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Стоимость питания (руб)
<u>ЗавтракСт</u>			
240	Каша пшениная <i>яйцо, крупа рисовая, творог, сахар, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	Калорийность-461, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-57, Кальций-103, Железо-1	26-58
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-148, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25, ВитаминА-32, Натрий-59, Калий-164, Кальций-138, Магний-15, Фосфор-99	7-04
200	Кофейный напиток	Калорийность-57, Углеводы-15, Натрий-1, Калий-25, Кальций-5, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	1-38
Зефир			
Итого за ЗавтракСт		Калорийность-665, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-97, ВитаминА-32, ВитаминС-1, Натрий-59, Калий-190, Кальций-247, Магний-20, Фосфор-107, Железо-2	35
<u>Обед ст.</u>			
100	Икра кабачковая.	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-13, ВитаминРР-1, Натрий-1 464, Калий-382, Кальций-49, Магний-19, Фосфор-32, Железо-1	10-18
270	Щи из свежей капусты с <i>капуста, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло растительное, зелень, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-10, ВитаминА-1, ВитаминС-35, ВитаминРР-1, Натрий-443,	5-26
320	Плов из мяса говядины. <i>говядина котлетное мясо, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль</i>	Калорийность-558, Жиры-26, Углеводы-55, Калий-2, Кальций-34, Железо-3	56-48
200	Компот из сухофруктов. <i>сахар, курага, изюм, чернослив</i>	Калорийность-118, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-1, Натрий-13, Калий-91, Кальций-28, Магний-20, Фосфор-31, Железо-1	5-27
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Натрий-152, Калий-39, Кальций-7, Магний-10, Фосфор-25, Железо-1	1-45
30	Хлеб "Ржаной"	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-13, ВитаминРР-1, Натрий-121, Калий-73, Кальций-9, Магний-13, Фосфор-39, Железо-1	1-36
Итого за Обед ст.		Калорийность-1 033, Белки-9, Жиры-42, Углеводы-132, ВитаминА-2, ВитаминС-49, ВитаминРР-4, Натрий-2 193, Калий-934, Кальций-183, Магний-87, Фосфор-186, Железо-8	80
<u>Полдник К</u>			
210	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая <i>молоко, крупа овсяная "геркулес", сахар, масло сливочное</i>	Калорийность-215, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-26, ВитаминС-1, Натрий-61, Калий-262, Кальций-148, Магний-55, Фосфор-200, Железо-1	8-44
200	чай с лимоном <i>шиповник, сахар</i>	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19, ВитаминС-220, Натрий-2, Калий-10, Кальций-12, Магний-3, Фосфор-3, Железо-5	4-08
40	Бутерброд с маслом <i>масло сливочное, батон в нарезке</i>	Калорийность-196, Белки-2, Жиры-17, Углеводы-10, Натрий-103, Калий-29, Кальций-7, Магний-7, Фосфор-21	11-16
60	яблоки		11-32
Итого за Полдник К		Калорийность-490, Белки-9, Жиры-26, Углеводы-55, ВитаминС-221, ВитаминРР-1, Натрий-166, Калий-301, Кальций-167, Магний-65, Фосфор-224, Железо-7	35
Итого за		Калорийность-2 188, Белки-37, Жиры-90, Углеводы-283, ВитаминА-34, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-271, ВитаминРР-5, Натрий-2 418, Калий-1 425, Кальций-597, Магний-171, Фосфор-517, Железо-17	150

Меню школьника ()

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Стоимость питания (руб)
<u>ЗавтракСт</u>			
250	Каша ячневая <small>молоко, крупа овсяная "геркулес", сахар, масло сливочное</small>	Калорийность-256, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-31, ВитаминС-2, ВитаминРР-1, Натрий-73, Калий-312,	10-05
200/15/7	Чай с молоком <small>сахар, лимон, чай</small>	Калорийность-59, Углеводы-15, ВитаминС-3, Натрий-1, Калий-37, Кальций-8, Магний-5, Фосфор-10, Железо-1	2-3
40	Бутерброд с сыром <small>масло сливочное, батон в нарезке</small>	Калорийность-196, Белки-2, Жиры-17, Углеводы-10, Натрий-103, Калий-29, Кальций-7, Магний-7, Фосфор-21	11-16
135	Яблоки	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13, ВитаминС-22, Натрий-35, Калий-375, Кальций-22, Магний-12, Фосфор-15, Железо-3	11-49
Итого за ЗавтракСт		Калорийность-571, Белки-10, Жиры-29, Углеводы-69, ВитаминС-27, ВитаминРР-1, Натрий-212, Калий-753, Кальций-213, Магний-90, Фосфор-284, Железо-6	35
<u>Обед ст.</u>			
60	Помидоры порционные	Калорийность-24, Белки-2, Углеводы-4, ВитаминС-6, Натрий-216, Калий-59, Кальций-12, Магний-13, Фосфор-37	4-68
250	Свекольник <small>свекла, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло сливочное, томатная паста, сахар, соль, лимонная кислота, лавровый лист</small>	Калорийность-145, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17, ВитаминА-1, ВитаминС-18, ВитаминРР-1, Натрий-805, Калий-506, Кальций-54, Магний-32, Фосфор-75, Железо-2	7-09
110	Кнели из кур с рисом <small>куриное филе, крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-186, Белки-25, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминРР-11, Натрий-672, Калий-315, Кальций-15, Магний-33, Фосфор-196, Железо-2	36-92
180	Макаронные изделия отварные. <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-287, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-43, ВитаминРР-1, Натрий-2 371, Калий-76, Кальций-34, Магний-11, Фосфор-58, Железо-1	6-26
20	Соус красный основной. <small>томатная паста, морковь, мука, соль, лук репчатый, масло сливочное, сахар, лавровый лист</small>	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-5, ВитаминА-1, ВитаминС-3, Натрий-970, Калий-71, Кальций-14, Магний-6, Фосфор-12	1-4
200	Компот из свежемороженных ягод <small>смесь замороженных ягод, сахар, лимонная кислота</small>	Калорийность-97, Углеводы-24, ВитаминА-40, ВитаминС-6, Натрий-8, Калий-103, Кальций-15, Магний-10, Фосфор-12	11-22
113	Яблоки	Калорийность-51, Углеводы-11, ВитаминС-19, Натрий-29, Калий-314, Кальций-18, Магний-10, Фосфор-12, Железо-2	9-62
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Натрий-152, Калий-39, Кальций-7, Магний-10, Фосфор-25, Железо-1	1-45
30	Хлеб "Ржаной"	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-13, ВитаминРР-1, Натрий-121, Калий-73, Кальций-9, Магний-13, Фосфор-39, Железо-1	1-36
Итого за Обед ст.		Калорийность-953, Белки-42, Жиры-25, Углеводы-140, ВитаминА-42, ВитаминВ1-1, ВитаминС-52, ВитаминРР-15,	80
<u>Полдник К</u>			
200	Омлет натуральный <small>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-403, Белки-24, Жиры-32, Углеводы-4, ВитаминВ2-1, Калий-170, Железо-4	28-96
200	Компот из кураги <small>сахар, курага, лимонная кислота</small>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31, ВитаминА-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-4, Калий-35, Кальций-32, Магний-21, Фосфор-29, Железо-1	4-29
30	батон в нарезке.		1-75
Итого за Полдник К		Калорийность-526, Белки-25, Жиры-32, Углеводы-35, ВитаминА-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-4, Калий-205, Кальций-33, Магний-21, Фосфор-29, Железо-5	35
Итого за		Калорийность-2 051, Белки-77, Жиры-86, Углеводы-244, ВитаминА-43, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-80, ВитаминРР-17, Натрий-5 560, Калий-2 512, Кальций-424, Магний-248, Фосфор-780, Железо-20	150

Меню школьника ()

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
ЗавтракСт			
210	Каша ассорти рис, кукуруза <i>молоко, крупа пшено, сахар, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-33, Кальций-102, Железо-1	7-91
200	молоко кипяченое <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20, ВитаминС-1, Натрий-50, Калий-146, Кальций-120, Магний-14, Фосфор-90	5-58
40	батон <i>масло сливочное, батон в нарезке</i>	Калорийность-196, Белки-2, Жиры-17, Углеводы-10, Натрий-103, Калий-29, Кальций-7, Магний-7, Фосфор-21	11-16
109	булочка	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-9, ВитаминС-41, Натрий-13, Калий-169, Кальций-38, Магний-12, Фосфор-	10-35
Итого за ЗавтракСт		Калорийность-573, Белки-13, Жиры-27, Углеводы-71, ВитаминС-43, ВитаминРР-1, Натрий-166, Калий-345, Кальций-268, Магний-33, Фосфор-129, Железо-2	35
Обед ст.			
50	Огурцы консервированные	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминА-1, ВитаминС-11, Натрий-4, Калий-145, Кальций-7, Магний-10, Фосфор-13	6-37
270	Суп крестьянский с крупой <i>капуста, картофель, лук репчатый, крупа пшено, морковь, сметана, масло растительное, зелень, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-158, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-1, ВитаминС-24, ВитаминРР-1, Натрий-439, Калий-298, Кальций-48, Магний-29, Фосфор-73, Железо-1	5-26
240	Жаркое по-домашнему. <i>картофель, говядина котлетное мясо, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-367, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-23, ВитаминС-30, ВитаминРР-7, Натрий-970, Калий-1 190,	63-26
200/15/7	Чай с лимоном <i>сахар, лимон, чай</i>	Калорийность-59, Углеводы-15, ВитаминС-3, Натрий-1, Калий-37, Кальций-8, Магний-5, Фосфор-10, Железо-1	2-3
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Натрий-152, Кальций-30, Калий-7, Магний-10, Фосфор-25, Железо-1	1-45
30	Хлеб "Ржаной"	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-13, ВитаминРР-1, Натрий-121, Калий-73, Кальций-9, Магний-13, Фосфор-39, Железо-1	1-36
Итого за Обед ст.		Калорийность-726, Белки-33, Жиры-29, Углеводы-76, ВитаминА-2, ВитаминВ1-1, ВитаминС-68, ВитаминРР-9, Натрий-1 687, Калий-1 780, Кальций-118, Магний-133,	80
Полдник К			
130	Сырники из творога <i>яйцо, творог, мука, сахар, масло растительное, соль</i>	Калорийность-308, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-26, Кальций-177, Железо-1	30-42
20	чай с сахаром	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11, ВитаминА-14, Натрий-26, Калий-73, Кальций-61, Магний-7, Фосфор-44	3-2
200	молоко сгущенное	Калорийность-57, Углеводы-15, Натрий-1, Калий-25, Кальций-5, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	1-38
Итого за Полдник К		Калорийность-431, Белки-24, Жиры-14, Углеводы-53, ВитаминА-14, Натрий-27, Калий-98, Кальций-243, Магний-111, Фосфор-52, Железо-2	35
Итого за		Калорийность-1 729, Белки-69, Жиры-70, Углеводы-200, ВитаминА-17, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-111, ВитаминРР-10, Натрий-1 880, Калий-2 224, Кальций-629, Магний-177, Фосфор-628, Железо-10	150

Меню школьника ()

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
ЗавтракСт			
250	Макароны с сыром.. <i>макаронные изделия, сыр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-416, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-50, ВитаминPP-1, Натрий-848, Калий-115, Кальций-238, Магний-23, Фосфор-183, Железо-1	18-22
40	Бутерброд с маслом <i>масло сливочное, батон в нарезке</i>	Калорийность-196, Белки-2, Жиры-17, Углеводы-10, Натрий-103, Калий-29, Кальций-7, Магний-7, Фосфор-21	11-16
200	Какао с молоком <i>молоко, сахар, какао</i>	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26, ВитаминC-1, Натрий-51, Калий-197, Кальций-122, Магний-	5-62
Итого за ЗавтракСт		Калорийность-757, Белки-18, Жиры-38, Углеводы-85, ВитаминC-2, ВитаминPP-1, Натрий-1 001, Калий-341, Кальций-367, Магний-49, Фосфор-313, Железо-2	35
Обед ст.			
110	Помидоры порционные <i>свекла, масло растительное</i>	Калорийность-128, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-10, ВитаминC-11, Натрий-17, Калий-312, Кальций-40, Магний-24, Фосфор-47, Железо-2	2-72
250	Суп картофельный с крупой <i>картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-157, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21, ВитаминA-1, ВитаминC-16, ВитаминPP-1, Натрий-514,	2-99
120	Котлета "Детская" <i>яйцо, говядина котлетное мясо, хлеб "пшеничный", молоко, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-306, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-15, ВитаминC-1, ВитаминPP-4, Натрий-220, Калий-358, Кальций-47, Магний-36, Фосфор-215, Железо-2	42-65
200	Капуста тушеная <i>картофель, морковь, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-182, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-25, ВитаминA-5, ВитаминC-27, ВитаминPP-2, Натрий-576, Калий-842, Кальций-80, Магний-54, Фосфор-129, Железо-2	8-3
200	Компот из кураги <i>сахар, курага, лимонная кислота</i>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31, ВитаминA-1, ВитаминC-1, ВитаминPP-1, Натрий-4, Калий-35, Кальций-32, Магний-21, Фосфор-29, Железо-1	4-29
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Натрий-152, Калий-39, Кальций-7, Магний-10, Фосфор-25, Железо-1	1-45
30	Хлеб "Ржаной"	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-13, ВитаминPP-1, Натрий-121, Калий-73, Кальций-9, Магний-13, Фосфор-39, Железо-1	1-36
116	Груша	Калорийность-49, Углеводы-11, ВитаминC-6, Натрий-16, Калий-180, Кальций-22, Магний-14, Фосфор-19, Железо-3	16-24
Итого за Обед ст.		Калорийность-1 075, Белки-34, Жиры-42, Углеводы-141, ВитаминA-7, ВитаминB1-1, ВитаминB2-1, ВитаминC-62, ВитаминPP-9, Натрий-1 620, Калий-2 351, Кальций-267, Магний-211, Фосфор-609, Железо-12	80
Полдник К			
250	Каша молочная "Дружба" <i>молоко, крупа рисовая, крупа пшено, сахар, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-201, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-25, ВитаминC-2, Натрий-537, Калий-201, Кальций-156, Магний-27, Фосфор-141	10-34
200	Компот из сухофруктов. <i>сахар, курага, изюм, чернослив</i>	Калорийность-118, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминC-1, Натрий-13, Калий-91, Кальций-28, Магний-20, Фосфор-31, Железо-1	5-27
60	батон в нарезке.		3-39
1	Шоколад "Аленка"		16
Итого за Полдник К		Калорийность-320, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-55, ВитаминC-2, ВитаминPP-1, Натрий-550, Калий-292, Кальций-184, Магний-47, Фосфор-172, Железо-1	35
Итого за		Калорийность-2 151, Белки-57, Жиры-89, Углеводы-281, ВитаминA-8, ВитаминB1-1, ВитаминB2-1, ВитаминC-66, ВитаминPP-12, Натрий-3 171, Калий-2 984, Кальций-817, Магний-308, Фосфор-1 094, Железо-15	150

Меню школьника ()

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
ЗавтракСт			
260	Запеканка рисовая с творогом <i>молоко, крупа кукурузная, сахар, масло сливочное</i>	Калорийность-149, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминС-2, Натрий-66, Калий-191, Кальций-157, Магний-18, Фосфор-118	28-80
30	Молоко сгущенное <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20, ВитаминС-1, Натрий-50, Калий-146, Кальций-120, Магний-14, Фосфор-90	4-82
200	Чай с сахаром	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-30, ВитаминРР-1, Натрий-197, Калий-57, Кальций-10, Магний-7, Фосфор-40, Железо-1	1-38
Итого за ЗавтракСт		Калорийность-466, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-72, ВитаминС-19. ВитаминРР-1. Натрий-339. Калий-673.	35
Обед ст.			
100	Огурцы порционно <i>огурцы свежие, сметана</i>	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминС-5, Натрий-8, Калий-141, Кальций-23, Магний-14, Фосфор-42, Железо-1	13
250	Щи из свежей капусты с крупной и сметаной <i>капуста, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль, крупа рисовая</i>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-5, ВитаминА-1, ВитаминС-30, ВитаминРР-1, Натрий-499, Калий-169, Кальций-50, Магний-17, Фосфор-38, Железо-1	3-56
70/70	Рыба, тушеная в томате с овощами <i>филе горбуши, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-226, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-8, ВитаминА-3, ВитаминС-7, ВитаминРР-3, Натрий-404, Калий-444, Кальций-40, Магний-43, Фосфор-200, Железо-1	32-36
180	Рис отварной. <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-274, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-46, ВитаминРР-1, Натрий-705, Калий-66, Кальций-13, Магний-33, Фосфор-100, Железо-1	7-18
200	Компот из яблок и изюма <i>сахар, изюм, яблоки, лимонная кислота</i>	Калорийность-71, Углеводы-19, Калий-50, Кальций-6	1-96
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Натрий-152, Калий-39, Кальций-7, Магний-10, Фосфор-25, Железо-1	1-45
30	Хлеб "Ржаной"	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-13, ВитаминРР-1, Натрий-121, Калий-73, Кальций-9, Магний-13, Фосфор-39, Железо-1	1-36
137	Груша	Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-13, ВитаминС-7, Натрий-19, Калий-212, Кальций-26, Магний-16, Фосфор-22, Железо-3	19-13
Итого за Обед ст.		Калорийность-864, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-121, ВитаминА-4, ВитаминВ1-1, ВитаминС-49, ВитаминРР-6, Натрий-1 909, Калий-1 194, Кальций-174, Магний-146, Фосфор-467, Железо-8	80
Полдник К			
210	Омлет натуральный <i>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32, ВитаминС-1, Натрий-452, Калий-201, Кальций-141, Магний-21, Фосфор-126	29-90
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-3, Натрий-100, Калий-292, Кальций-240, Магний-28, Фосфор-180	3-17
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-196, Белки-2, Жиры-17, Углеводы-10, Натрий-103, Калий-29, Кальций-7, Магний-7, Фосфор-21	1-93
Итого за Полдник К		Калорийность-537, Белки-14, Жиры-31, Углеводы-51, ВитаминВ2-1, ВитаминС-4, ВитаминРР-1, Натрий-655, Калий-522, Кальций-388, Магний-56, Фосфор-327, Железо-1	35
Итого за		Калорийность-1 867, Белки-56, Жиры-75, Углеводы-244, ВитаминА-5, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-72, ВитаминРР-8, Натрий-2 902, Калий-2 388, Кальций-866, Магний-250, Фосфор-1 054, Железо-12	150

Меню школьника ()

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>ЗавтракСт</u>			
150	Омлет с сыром <small>яйцо, молоко, сыр, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-350, Белки-21, Жиры-28, Углеводы-3, ВитаминВ2-1, ВитаминС-1, Натрий-536, Калий-256, Кальций-479, Магний-37, Фосфор-424, Железо-3	32-47
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай</small>	Калорийность-57, Углеводы-15, Натрий-1, Калий-25, Кальций-5, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	1-38
20	батон в нарезке.		1-15
Итого за ЗавтракСт		Калорийность-407, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-18, ВитаминВ2-1, ВитаминС-1, Натрий-536, Калий-281, Кальций-484, Магний-42, Фосфор-432, Железо-4	35
<u>Обед ст.</u>			
100	Салат из отварной свеклы <small>зеленый горошек, масло сливочное</small>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-7, ВитаминС-10, ВитаминРР-1, Натрий-360, Калий-100, Кальций-21, Магний-21, Фосфор-63, Железо-1	14-5
250	Суп картофельный со сметаной <small>картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, ВитаминА-1, ВитаминС-14, ВитаминРР-1, Натрий-509, Калий-409, Кальций-27, Магний-22, Фосфор-55, Железо-1	4-13
140	Колбаски "Витаминные" <small>куриное филе, морковь, масло сливочное, хлеб "пшеничный"</small>	Калорийность-255, Белки-32, Жиры-12, Углеводы-5, ВитаминА-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-15, Натрий-112, Калий-419, Кальций-19, Магний-41, Фосфор-240, Железо-2	46-02
210	Макаронные изделия отварные. <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-335, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-50, ВитаминРР-1, Натрий-2 766, Калий-88, Кальций-40, Магний-13, Фосфор-67, Железо-1	7-3
30	Соус сметанный .. <small>сметана, мука, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-38, Жиры-4, Углеводы-1, Натрий-80, Калий-9, Кальций-8, Магний-1, Фосфор-6	2-07
200	Компот из смеси сухофруктов <small>смесь сухофруктов, сахар</small>	Калорийность-76, Углеводы-20, Калий-1	3-17
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Натрий-152, Калий-39, Кальций-7, Магний-10, Фосфор-25, Железо-1	1-45
30	Хлеб "Ржаной"	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-13, ВитаминРР-1, Натрий-121, Калий-73, Кальций-9, Магний-13, Фосфор-39, Железо-1	1-36
Итого за Обед ст.		Калорийность-1 009, Белки-49, Жиры-36, Углеводы-123, ВитаминА-3, ВитаминВ1-1, ВитаминС-25, ВитаминРР-18, Натрий-4 100, Калий-1 137, Кальций-131, Магний-121, Фосфор-	80
<u>Полдник К</u>			
130	каша рисовая <small>яйцо, творог, мука, сахар, масло растительное, соль</small>	Калорийность-308, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-26, Кальций-177, Железо-1	30-42
20	булочка	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11, ВитаминА-14, Натрий-26, Калий-73, Кальций-61, Магний-7, Фосфор-44	3-2
200	кисель зефир	Калорийность-57, Углеводы-15, Натрий-1, Калий-25, Кальций-5, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	1-38
Итого за Полдник К		Калорийность-431, Белки-24, Жиры-14, Углеводы-53, ВитаминА-14, Натрий-27, Калий-98, Кальций-243, Магний-11, Фосфор-52, Железо-2	35
Итого за		Калорийность-1 847, Белки-94, Жиры-77, Углеводы-194, ВитаминА-18, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-27, ВитаминРР-19, Натрий-4 663, Калий-1 517, Кальций-858, Магний-173, Фосфор-980, Железо-12	150

Меню школьника ()

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак Ст</u>			
210	Каша ячневая молочная с маслом сливочным <small>молоко, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-260, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-45, ВитаминС-1, Магний-118, Железо-1	9-52
200	Какао с молоком <small>молоко, сахар, какао</small>	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26, ВитаминС-1, Натрий-51, Калий-197, Кальций-122, Магний-20, Фосфор-110, Железо-1	5-62
40	Бутерброд с маслом <small>масло сливочное, батон в нарезке</small>	Калорийность-196, Белки-2, Жиры-17, Углеводы-10, Натрий-103, Калий-29, Кальций-7, Магний-7, Фосфор-21	11-16
102	Яблоки	Калорийность-46, Углеводы-10, ВитаминС-17, Натрий-27, Калий-284, Кальций-16, Магний-9, Фосфор-11, Железо-2	8-7
Итого за Завтрак Ст		Калорийность-647, Белки-12, Жиры-27, Углеводы-90, ВитаминС-19, ВитаминРР-1, Натрий-180, Калий-510, Кальций-145, Магний-154, Фосфор-141, Железо-4	35
<u>Обед ст.</u>			
50	Огурцы порционно <small>огурцы свежие, сметана</small>	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-3, Натрий-4, Калий-71, Кальций-12, Магний-7, Фосфор-21	6-21
250	Суп овощной с мясными фрикадельками и со сметаной <small>картофель, яйцо, говядина котлетное мясо, морковь, масло растительное, лук репчатый, сметана, соль</small>	Калорийность-261, Белки-7, Жиры-17, Углеводы-19, ВитаминА-2, ВитаминС-22, ВитаминРР-2, Натрий-539, Калий-707, Кальций-37, Магний-39, Фосфор-120, Железо-1	15-51
100	Оладь из печени. <small>печень говяжья, хлеб "пшеничный", масло сливочное, масло растительное, соль</small>	Калорийность-378, Белки-12, Жиры-33, Углеводы-9, Натрий-1 271, Калий-241, Кальций-43, Магний-25, Фосфор-174, Железо-2	32-2
110	Картофельное пюре <small>капуста, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, морковь, сахар, зелень, соль, мука</small>	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, ВитаминС-19, ВитаминРР-1, Натрий-886, Калий-555, Кальций-38, Магний-24, Фосфор-71, Железо-1	5-14
200	Компот из свежесзамороженных ягод <small>смесь замороженных ягод, сахар, лимонная кислота</small>	Калорийность-97, Углеводы-24, ВитаминА-40, ВитаминС-6, Натрий-8, Калий-103, Кальций-15, Магний-10, Фосфор-12	11-22
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Натрий-152, Калий-39, Кальций-7, Магний-10, Фосфор-25, Железо-1	1-45
30	Хлеб "Ржаной"	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-13, ВитаминРР-1, Натрий-121, Калий-73, Кальций-9, Магний-13, Фосфор-39, Железо-1	1-36
Итого за Обед ст.		Калорийность-1 076, Белки-29, Жиры-58, Углеводы-108, ВитаминА-43, ВитаминВ1-1, ВитаминС-106, ВитаминРР-6, Натрий-3 851, Калий-2 053, Кальций-235, Магний-153, Фосфор-513, Железо-8	80
<u>Полдник К</u>			
210	макаронник <small>молоко, макаронные изделия, масло сливочное, соль, сахар</small>	Калорийность-135, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18, ВитаминС-1, Натрий-703, Калий-174, Кальций-136, Магний-18, Фосфор-109	6-26
1	Сосиски	Калорийность-90, Углеводы-22, ВитаминС-4	11
30	кофейный напиток		1-74
1	батон в нарезке		16
Итого за Полдник К		Калорийность-225, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-40, ВитаминС-5, ВитаминРР-1, Натрий-703, Калий-174, Кальций-136, Магний-18, Фосфор-109	35
Итого за		Калорийность-1 948, Белки-45, Жиры-90, Углеводы-239, ВитаминА-43, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-130, ВитаминРР-8, Натрий-4 734, Калий-2 737, Кальций-516, Магний-325, Фосфор-764, Железо-12	150

Меню школьника ()

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
ЗавтракСт			
250	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным <small>молоко, крупа рисовая, крупа кукурузная, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-26, ВитаминС-2, Натрий-454, Калий-206, Кальций-159, Магний-27, Фосфор-145	10-05
50	батон в нарезке.		2-9
200	Молоко кипяченое.	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-3, Натрий-100, Калий-292, Кальций-240, Магний-28, Фосфор-180	9-45
1	Булочка (в ассортимент.)	Калорийность-3 080, Белки-87, Жиры-32, Углеводы-601, ВитаминВ1-2, ВитаминВ2-1, ВитаминРР-12, Натрий-3 918, Калий-1 118, Кальций-197, Магний-142, Фосфор-772, Железо-11	12-6
Итого за ЗавтракСт		Калорийность-3 393, Белки-97, Жиры-47, Углеводы-636, ВитаминВ1-2, ВитаминВ2-1, ВитаминС-4, ВитаминРР-12, Натрий-4 472, Калий-1 616, Кальций-596, Магний-197, Фосфор-1 097, Железо-11	35
Обед ст.			
60	Помидоры порционные	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминА-1, ВитаминС-14, Натрий-5, Калий-174, Кальций-8, Магний-12, Фосфор-16, Железо-1	7-62
250	Борщ сибирский. <small>свекла, капуста, картофель, фасоль консервированная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар, соль, чеснок, лимонная кислота</small>	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, ВитаминА-1, ВитаминС-20, ВитаминРР-1, Натрий-521, Калий-319, Кальций-41,	4-12
240	Жаркое по-домашнему. <small>картофель, говядина котлетное мясо, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, лавровый лист</small>	Калорийность-367, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-23, ВитаминС-30, ВитаминРР-7, Натрий-970, Калий-1 190, Кальций-39, Магний-67, Фосфор-287, Железо-3	63-15
200/15/7	Чай с лимоном <small>сахар, лимон, чай</small>	Калорийность-59, Углеводы-15, ВитаминС-3, Натрий-1, Калий-37, Кальций-8, Магний-5, Фосфор-10, Железо-1	2-3
30	Хлеб "Ржаной"	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-13, ВитаминРР-1, Натрий-121, Калий-73, Кальций-9, Магний-13, Фосфор-39, Железо-1	1-36
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Натрий-152, Калий-39, Кальций-7, Магний-10, Фосфор-25, Железо-1	1-45
Итого за Обед ст.		Калорийность-662, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-80, ВитаминА-2, ВитаминС-67, ВитаминРР-9, Натрий-1 770, Калий-1 831, Кальций-111, Магний-130, Фосфор-425, Железо-7	80
Полдник К			
200	Макаронник <small>яйцо, макаронные изделия, молоко, масло сливочное</small>	Калорийность-256, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-39, ВитаминРР-1, Натрий-33, Калий-124, Кальций-50, Магний-14, Фосфор-97, Железо-1	7-6
70	Сосиски	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-17, Углеводы-1, Натрий-565, Калий-154, Кальций-25, Магний-14, Фосфор-111, Железо-1	20-08
200	Кофейный напиток на молоке <small>молоко, сахар, кофейный напиток</small>	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20, ВитаминС-1, Натрий-50, Калий-146, Кальций-120, Магний-14, Фосфор-90	5-58
30	батон в нарезке.		1-74
Итого за Полдник К		Калорийность-559, Белки-19, Жиры-28, Углеводы-60, ВитаминС-2, ВитаминРР-1, Натрий-648, Калий-424, Кальций-195, Магний-42, Фосфор-298, Железо-3	35
Итого за		Калорийность-4 614, Белки-148, Жиры-98, Углеводы-776, ВитаминА-3, ВитаминВ1-2, ВитаминВ2-2, ВитаминС-72, ВитаминРР-22, Натрий-6 890, Калий-3 871, Кальций-902, Магний-370, Фосфор-1 820, Железо-21	150