

**(Меню школа)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>завтрак</u></b>			
200	<b>Каша гречневая на молоке</b>	Калорийность-256, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-34, Витамина-47, ВитаминС-2, Кальций-169, Фосфор-240, Железо-3	<b>16-86</b>
50	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, Витамина-60, Кальций-10, Фосфор-27	<b>15-75</b>
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, Витамина-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	<b>11-21</b>
20	<b>Хлеб ржаной 20гр</b>	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	<b>2-23</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-588, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-76, Витамина-127, ВитаминС-10, Кальций-309, Фосфор-375, Железо-4	<b>46-05</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
140/20	<b>Запеканка из творога со сгущенным молоком*</b>	Калорийность-292, Белки-30, Жиры-9, Углеводы-24, Витамина-61, ВитаминС-1, Кальций-259, Фосфор-326, Железо-1	<b>49-33</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	<b>4-04</b>
200	<b>Бананы</b>	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	<b>36-6</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-546, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-81, Витамина-61, ВитаминС-23, Кальций-291, Фосфор-390, Железо-3	<b>89-97</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Салат аля Цезарь</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-6, Углеводы- 3, ВитаминС-13, Кальций-34, Фосфор-31, Железо-1	<b>37-43</b>
250	<b>Борщ из свежей капусты и картофеля</b>	Калорийность-169, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-12, Витамина-10, ВитаминС-18, Кальций-88, Фосфор-117, Железо-2	<b>22-57</b>
120/30	<b>Котлеты из птицы</b>	Калорийность-348, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-16, Витамина-64, ВитаминС-3, Кальций-97, Фосфор-224, Железо-2	<b>52-51</b>
250	<b>Макароны отварные</b>	Калорийность-317, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-60, Витамина-45, Кальций-19, Фосфор-77, Железо-1	<b>13-08</b>
200	<b>Компот из кураги</b>	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-1, Кальций-32, Фосфор-29, Железо- 1	<b>6-83</b>
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо- 1	<b>5-2</b>
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы- 17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	<b>5-57</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 228, Белки-48, Жиры-48, Углеводы-159, Витамина-119, ВитаминС-35, Кальций-300, Фосфор-620, Железо-10	<b>143-19</b>

**ужин2**

