

(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
200	Каша гречневая на молоке	Калорийность-256, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-34, Витамина-47, ВитаминС-2, Кальций-169, Фосфор-240, Железо-3	20-46
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, Витамина-60, Кальций-10, Фосфор-27	19-26
200	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, Витамина-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	12-99
15	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-3	1-59
Итого за завтрак		Калорийность-579, Белки-16, Жиры-25, Углеводы-74, Витамина-127, ВитаминС-8, Кальций-307, Фосфор-373, Железо-4	54-3
<u>завтрак2</u>			
130/10	Запеканка из творога со сгущенным молоком*	Калорийность-255, Белки-26, Жиры-8, Углеводы-21, Витамина-53, Кальций-227, Фосфор-286, Железо-1	57-7
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	3-17
200	Бананы	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	33
Итого за завтрак2		Калорийность-509, Белки-29, Жиры-9, Углеводы-78, Витамина-53, ВитаминС-22, Кальций-259, Фосфор-350, Железо-3	93-87
<u>обед</u>			
100	Салат рыбный	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10, Витамина-6, ВитаминС-16, Кальций-25, Фосфор-104, Железо-1	28-01
250	Борщ из свежей капусты и картофеля	Калорийность-169, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-12, Витамина-10, ВитаминС-18, Кальций-88, Фосфор-117, Железо-2	23-33
100/30	Котлеты из птицы	Калорийность-302, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-14, Витамина-55, ВитаминС-2, Кальций-84, Фосфор-194, Железо-1	44-36
200	Макароны отварные	Калорийность-254, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48, Витамина-36, Кальций-15, Фосфор-62, Железо-1	12-38
200	Компот из кураги	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-1, Кальций-32, Фосфор-29, Железо- 1	7-45
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-1 132, Белки-49, Жиры-42, Углеводы-141, Витамина-107, ВитаминС-37, Кальций-268, Фосфор-619, Железо-8	123-51
<u>ужин2</u>			

