

(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 геркулесовая | Калорийность-241, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-31, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-162, Фосфор-254, Железо-2 | 15-76 |
| 65 | Бутерброд с сыром | Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1 | 25-34 |
| 200 | Какао с молоком | Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1 | 11-27 |
| 20 | Хлеб ржаной 20гр | Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5 | 2-23 |
| Итого за завтрак | | Калорийность-610, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-73, ВитаминА-144, ВитаминС-9, Кальций-501, Фосфор-508, Железо-4 | 54-6 |
| <u>завтрак2</u> | | | |
| 150/20 | Пудинг творожный запеченный | Калорийность-277, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27, ВитаминА-79, ВитаминС-1, Кальций-197, Фосфор-276, Железо-1 | 48-56 |
| 200 | Чай с молоком и сахаром | Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1 | 5-38 |
| 200 | Бананы | Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1 | 36-6 |
| Итого за завтрак2 | | Калорийность-533, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-81, ВитаминА-89, ВитаминС-21, Кальций-272, Фосфор-378, Железо-3 | 90-54 |
| <u>обед</u> | | | |
| 80/30 | Сельдь с луком | Калорийность-241, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-3, ВитаминА-25, ВитаминС-3, Кальций-69, Фосфор-209, Железо-1 | 36-63 |
| 250 | Щи из свежей капусты с картофелем | Калорийность-131, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9, ВитаминА-10, ВитаминС-30, Кальций-90, Фосфор-118, Железо-2 | 25-68 |
| 100 | Птица запеченная | Калорийность-331, Белки-25, Жиры-25, ВитаминА-54, ВитаминС-3, Кальций-19, Фосфор-216, Железо-2 | 46-63 |
| 250 | Картофельный пудинг | Калорийность-220, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-33, ВитаминС-9, Кальций-48, Фосфор-190, Железо-2 | 29-32 |
| 200 | Компот из кураги | Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-1, Кальций-32, Фосфор-29, Железо-1 | 7-33 |
| 64 | Хлеб пшеничный | Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1 | 5-2 |
| 50 | Хлеб ржаной | Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2 | 5-57 |
| Итого за обед | | Калорийность-1 246, Белки-66, Жиры-59, Углеводы-113, ВитаминА-89, ВитаминС-46, Кальций-288, Фосфор-904, Железо-11 | 156-36 |
| <u>ужин2</u> | | | |

