

(Меню школа)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--------------------------|---|---|-------------------------|
| <u>завтрак</u> | | | |
| 195 | Омлет натуральный | Калорийность-255, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, ВитаминА-339, ВитаминС-1, Кальций-154, Фосфор-292, Железо-3 | 37-26 |
| 70 | Бутерброд с повидлом | Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1 | 15-18 |
| 200 | Кофейный напиток с молоком | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77 | 12-43 |
| 20 | Хлеб ржаной 20гр | Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5 | 2-23 |
| Итого за завтрак | | Калорийность-512, Белки-24, Жиры-30, Углеводы-68, ВитаминА-358, ВитаминС-9, Кальций-281, Фосфор-398, Железо-4 | 67-1 |
| <u>завтрак2</u> | | | |
| 150/20 | Запеканка из творога со сгущенным молоком* | Калорийность-310, Белки-32, Жиры-9, Углеводы-25, ВитаминА-65, ВитаминС-1, Кальций-275, Фосфор-347, Железо-1 | 66-42 |
| 200 | Чай с молоком и сахаром | Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1 | 5-83 |
| 200 | Бананы | Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1 | 36-6 |
| Итого за завтрак2 | | Калорийность-566, Белки-37, Жиры-11, Углеводы-79, ВитаминА-75, ВитаминС-21, Кальций-350, Фосфор-449, Железо-3 | 108-85 |
| <u>обед</u> | | | |
| 100 | Винегрет овощной | Калорийность-94, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-10, Кальций-23, Фосфор-43, Железо-1 | 9-01 |
| 250 | Рассольник ленинградский | Калорийность-226, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-24, ВитаминА-26, ВитаминС-17, Кальций-76, Фосфор-177, Железо-2 | 32-36 |
| 370 | Плов из отварной птицы | Калорийность-546, Белки-34, Жиры-15, Углеводы-68, ВитаминА-7, ВитаминС-5, Кальций-33, Фосфор-342, Железо-3 | 70-35 |
| 200 | Напиток из ягод* | Калорийность-89, Углеводы-21, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7 | 8-17 |
| 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-1192, Белки-53, Жиры-33, Углеводы-169, ВитаминА-33, ВитаминС-72, Кальций-170, Фосфор-711, Железо-9 | 130-66 |
| <u>ужин2</u> | | | |
| 200 | Кефир | Калорийность-120, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-240, Фосфор-180 | 20-47 |

