

(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 | 20-12 |
| 50 | Бутерброд с маслом | Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27 | 19-68 |
| 200 | Какао с молоком | Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1 | 12-71 |
| 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 | 54-1 |
| <u>завтрак2</u> | | | |
| 80 | Бутерброд пикантный | Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1 | 24-88 |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром | Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1 | 2-77 |
| 200 | Бананы | Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1 | 33 |
| Итого за завтрак2 | | Калорийность-399, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-70, ВитаминА-15, ВитаминС-22, Кальций-249, Фосфор-216, Железо-3 | 60-65 |
| <u>обед</u> | | | |
| 100 | Салат из свежих огурцов | Калорийность-102, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2, ВитаминС-7, Кальций-16, Фосфор-28 | 23-21 |
| 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 | 18-77 |
| 100 | Печень говяжья по-строгановски | Калорийность-215, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-6, ВитаминА-7 265, ВитаминС-34, Кальций-21, Фосфор-342, Железо-7 | 47-63 |
| 200 | Макароны отварные | Калорийность-254, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48, ВитаминА-36, Кальций-15, Фосфор-62, Железо-1 | 9-87 |
| 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-1 014, Белки-41, Жиры-40, Углеводы-125, ВитаминА-7 311, ВитаминС-60, Кальций-196, Фосфор-691, Железо-13 | 114-91 |
| <u>ужин2</u> | | | |

