

**(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>			
205	<b>Каша кукурузная молочная жидкая</b>	Калорийность-240, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Кальций-129, Фосфор-135, Железо-1	<b>13-83</b>
70	<b>Бутерброд с повидлом</b>	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	<b>15-11</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>11-27</b>
13	<b>Хлеб ржаной 20гр</b>	Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-6, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-3	<b>1-48</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-503, Белки-12, Жиры-19, Углеводы-99, ВитаминА-60, ВитаминС-7, Кальций-269, Фосфор-265, Железо-3	<b>41-69</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
40	<b>Яйцо отварное</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	<b>8-6</b>
75	<b>Кекс "Столичный"</b>	Калорийность-300, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-38, ВитаминА-102, Кальций-33, Фосфор-72, Железо-1	<b>22-91</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	<b>1-85</b>
200	<b>Яблоки</b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	<b>30-6</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-509, Белки-12, Жиры-21, Углеводы-78, ВитаминА-202, ВитаминС-20, Кальций-99, Фосфор-179, Железо-7	<b>63-96</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Салат из овощей</b>	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-3, ВитаминС-16, Кальций-35, Фосфор-48, Железо-1	<b>17-64</b>
250	<b>Суп картофельный с клецками</b>	Калорийность-187, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-17, ВитаминА-12, ВитаминС-12, Кальций-61, Фосфор-122, Железо-2	<b>20-59</b>
370	<b>Макаронник с мясом</b>	Калорийность-503, Белки-40, Жиры-36, Углеводы-5, ВитаминА-49, ВитаминС-1, Кальций-59, Фосфор-412, Железо-6	<b>162-56</b>
200	<b>Напиток из ягод*</b>	Калорийность-89, Углеводы-21, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7	<b>8-17</b>
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-29, Кальций-12, Фосфор-39, Железо-1	<b>4-85</b>
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1	<b>4-46</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 083, Белки-60, Жиры-53, Углеводы-88, ВитаминА-61, ВитаминС-69, Кальций-189, Фосфор-708, Железо-11	<b>218-27</b>
<b><u>ужин2</u></b>			
200	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-3, Кальций-240, Фосфор-180	<b>15-8</b>
40	<b>Печенье</b>	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1	<b>8-72</b>

