

(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	16-93
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, Витамина-60, Кальций-10, Фосфор-27	15-75
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-588, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-76, Витамина-127, ВитаминС-10, Кальций-309, Фосфор-375, Железо-4	46-18
<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	49-13
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	4-05
200	Бананы	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	36-6
Итого за завтрак2		Калорийность-564, Белки-35, Жиры-10, Углеводы-82, Витамина-65, ВитаминС-23, Кальций-307, Фосфор-411, Железо-3	89-78
<u>обед</u>			
100	Салат аля Цезарь	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминС-13, Кальций-34, Фосфор-31, Железо-1	30-19
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	23-06
120	Котлеты "Школьные"	Калорийность-252, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-15, Витамина-30, ВитаминС-1, Кальций-58, Фосфор-177, Железо-3	55-68
200	Макаронны отварные	Калорийность-254, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48, Витамина-36, Кальций-15, Фосфор-62, Железо-1	10-47
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-1 069, Белки-44, Жиры-37, Углеводы-146, Витамина-76, ВитаминС-33, Кальций-257, Фосфор-558, Железо-11	137-5

ужин2

