

(Меню школа)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--------------------------|---|---|-------------------------|
| <u>завтрак</u> | | | |
| 205 | Каша "Дружба" молочная | Калорийность-202, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Кальций-128, Фосфор-141, Железо-1 | 14-62 |
| 50 | Бутерброд с маслом | Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27 | 14-05 |
| 200 | Какао с молоком | Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1 | 11-25 |
| 20 | Хлеб ржаной 20гр | Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5 | 1-6 |
| Итого за завтрак | | Калорийность-534, Белки-13, Жиры-23, Углеводы-70, ВитаминА-120, ВитаминС-9, Кальций-268, Фосфор-276, Железо-2 | 41-52 |
| <u>завтрак2</u> | | | |
| 150/20 | Запеканка из творога с повидлом | Калорийность-310, Белки-32, Жиры-9, Углеводы-25, ВитаминА-65, ВитаминС-1, Кальций-275, Фосфор-347, Железо-1 | 58-25 |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1 | 2-1 |
| 195 | Апельсин | Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-59, Кальций-33, Фосфор-22 | 44-14 |
| Итого за завтрак2 | | Калорийность-386, Белки-34, Жиры-9, Углеводы-50, ВитаминА-65, ВитаминС-60, Кальций-320, Фосфор-377, Железо-2 | 104-49 |
| <u>обед</u> | | | |
| 100 | Салат овощной с зеленым горошком | Калорийность-137, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1 | 9-39 |
| 250 | Суп картофельный с бобовыми | Калорийность-221, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-22, ВитаминА-20, ВитаминС-14, Кальций-78, Фосфор-164, Железо-3 | 18-86 |
| 100 | Оладьи из печени по-кунцевски | Калорийность-339, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-17, ВитаминА-8 229, ВитаминС-33, Кальций-23, Фосфор-348, Железо-7 | 41-33 |
| 200 | Макароны отварные | Калорийность-147, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-22, Кальций-13, Фосфор-55, Железо-1 | 10-1 |
| 200 | Напиток из шиповника | Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-200, Кальций-12, Фосфор-3, Железо-1 | 6-88 |
| 64 | Хлеб пшеничный | Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1 | 3-4 |
| 50 | Хлеб ржаной | Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2 | 4 |
| Итого за обед | | Калорийность-1 204, Белки-50, Жиры-43, Углеводы-147, ВитаминА-8 249, ВитаминС-285, Кальций-201, Фосфор-751, Железо-16 | 93-96 |

ужин2

