

(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 рисовая молочная жидкая | Калорийность-279, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-47, ВитаминС-1, Кальций-37, Фосфор-56, Железо-1 | 15-68 |
| 65 | Бутерброд с сыром | Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1 | 25-34 |
| 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-648, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-89, ВитаминА-102, ВитаминС-9, Кальций-376, Фосфор-310, Железо-3 | 54-52 |
| <u>завтрак2</u> | | | |
| 75 | Бутерброд пикантный с перцем болгарским | Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1 | 26-08 |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1 | 1-85 |
| 220 | Бананы | Калорийность-211, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-46, ВитаминС-22, Кальций-18, Фосфор-62, Железо-1 | 40-26 |
| Итого за завтрак2 | | Калорийность-408, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-79, ВитаминА-15, ВитаминС-22, Кальций-247, Фосфор-222, Железо-3 | 68-19 |
| <u>обед</u> | | | |
| 100 | Салат из свежих помидор и огурцов | Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3, ВитаминС-16, Кальций-16, Фосфор-30, Железо-1 | 24-12 |
| 250 | Суп картофельный с бобовыми | Калорийность-221, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-22, ВитаминА-20, ВитаминС-14, Кальций-78, Фосфор-164, Железо-3 | 27-24 |
| 100 | Птица запеченная | Калорийность-331, Белки-25, Жиры-25, ВитаминА-54, ВитаминС-3, Кальций-19, Фосфор-216, Железо-2 | 48-44 |
| 250 | Картофель отварной в молоке | Калорийность-287, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-49, ВитаминА-33, ВитаминС-53, Кальций-74, Фосфор-193, Железо-2 | 31-66 |
| 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-1 230, Белки-54, Жиры-48, Углеводы-143, ВитаминА-107, ВитаминС-126, Кальций-225, Фосфор-752, Железо-11 | 150-4 |

