

(Меню школа)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--------------------------|--|---|-------------------------|
| <u>завтрак</u> | | | |
| 195 | Омлет натуральный | Калорийность-255, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, ВитаминА-339, ВитаминС-1, Кальций-154, Фосфор-292, Железо-3 | 37-26 |
| 65 | Бутерброд с сыром | Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1 | 27-99 |
| 200 | Кофейный напиток с молоком | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77 | 12-43 |
| 20 | Хлеб ржаной 20гр | Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5 | 2-23 |
| Итого за завтрак | | Калорийность-606, Белки-30, Жиры-36, Углеводы-45, ВитаминА-440, ВитаминС-9, Кальций-478, Фосфор-520, Железо-4 | 79-91 |
| <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 | 25-99 |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1 | 1-84 |
| 200 | Яблоки | Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4 | 30-6 |
| Итого за завтрак2 | | Калорийность-291, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-53, ВитаминА-15, ВитаминС-20, Кальций-261, Фосфор-182, Железо-6 | 58-43 |
| <u>обед</u> | | | |
| 100 | Салат из капусты белокачанной | Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1 | 6-14 |
| 250 | Рассольник ленинградский | Калорийность-226, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-24, ВитаминА-26, ВитаминС-17, Кальций-76, Фосфор-177, Железо-2 | 31-56 |
| 370 | Плов из отварной говядины | Калорийность-752, Белки-39, Жиры-38, Углеводы-63, ВитаминС-4, Кальций-41, Фосфор-485, Железо-6 | 124-25 |
| 200 | Компот из сухофруктов | Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо-2 | 3-53 |
| 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-1 395, Белки-60, Жиры-55, Углеводы-174, ВитаминА-26, ВитаминС-60, Кальций-246, Фосфор-855, Железо-14 | 176-25 |
| <u>ужин2</u> | | | |

