

(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 пшеничная молочная жидкая	Калорийность-257, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-147, Фосфор-196, Железо-1	15-43
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	14-05
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	12-45
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	1-6
Итого за завтрак		Калорийность-571, Белки-16, Жиры-24, Углеводы-78, ВитаминА-121, ВитаминС-9, Кальций-272, Фосфор-305, Железо-1	43-53
<u>завтрак2</u>			
75	Бутерброд пикантный с помидором	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	17-7
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	2-1
185	Апельсин	Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-56, Кальций-31, Фосфор-21	42-26
Итого за завтрак2		Калорийность-220, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-37, ВитаминА-15, ВитаминС-56, Кальций-260, Фосфор-181, Железо-2	62-06
<u>обед</u>			
100	Салат из моркови	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминС-4, Кальций-24, Фосфор-49, Железо-1	5-07
300	Суп сырный	Калорийность-256, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-16, ВитаминА-95, ВитаминС-39, Кальций-252, Фосфор-252, Железо-2	37-71
120	Рыба запеченная*	Калорийность-262, Белки-27, Жиры-14, Углеводы-7, ВитаминА-61, ВитаминС-1, Кальций-31, Фосфор-268, Железо-1	85-42
200	Рис отварной	Калорийность-273, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45, Кальций-7, Фосфор-94, Железо-1	14-75
200	Компот из изюма	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-37, Фосфор-60	4-05
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-1 278, Белки-58, Жиры-48, Углеводы-153, ВитаминА-156, ВитаминС-44, Кальций-383, Фосфор-872, Железо-8	154-4
<u>ужин2</u>			

