

**(Меню школа)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>завтрак</u></b>			
195	<b>Омлет натуральный</b>	Калорийность-255, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, Витамина-339, ВитаминС-1, Кальций-154, Фосфор-292, Железо-3	<b>36-5</b>
70	<b>Бутерброд с повидлом</b>	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	<b>15-11</b>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамина-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	<b>11-53</b>
20	<b>Хлеб ржаной 20гр</b>	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	<b>2-23</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-512, Белки-24, Жиры-30, Углеводы-68, Витамина-358, ВитаминС-9, Кальций-281, Фосфор-398, Железо-4	<b>65-37</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
80	<b>Горячий бутерброд с рыбой</b>	Калорийность-124, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-26, Витамина-49, Кальций-123, Фосфор-140, Железо-1	<b>27-4</b>
200	<b>Чай с молоком и сахаром</b>	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, Витамина-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1	<b>5-38</b>
200	<b>Бананы</b>	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	<b>36-6</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-380, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-80, Витамина-59, ВитаминС-20, Кальций-198, Фосфор-242, Железо-3	<b>69-38</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Салат из свежих помидор*</b>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминС-23, Кальций-13, Фосфор-24, Железо-1	<b>25-64</b>
250	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-22, ВитаминА-20, ВитаминС-14, Кальций-78, Фосфор-164, Железо-3	<b>27-25</b>
370	<b>Плов из отварной птицы</b>	Калорийность-546, Белки-34, Жиры-15, Углеводы-68, Витамина-7, ВитаминС-5, Кальций-33, Фосфор-342, Железо-3	<b>74-8</b>
200	<b>Напиток из ягод*</b>	Калорийность-89, Углеводы-21, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7	<b>8-17</b>
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	<b>5-2</b>
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	<b>5-57</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 205, Белки-56, Жиры-36, Углеводы-162, Витамина-27, ВитаминС-82, Кальций-162, Фосфор-679, Железо-10	<b>146-63</b>
<b><u>ужин2</u></b>			
200	<b>Кефир</b>	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-13, Витамина-44, ВитаминС-1, Кальций-240, Фосфор-180	<b>18-27</b>

