

(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	12-61
75	Бутерброд с колбасой вареной	Калорийность-129, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-10, ВитаминА-43, Кальций-18, Фосфор-79, Железо-1	18-57
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-27, ВитаминС-2, Кальций-163, Фосфор-133, Железо-1	6-58
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	1-39
Итого за завтрак		Калорийность-537, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-80, ВитаминА-70, ВитаминС-10, Кальций-225, Фосфор-273, Железо-3	39-15
<u>завтрак2</u>			
150/20	Пудинг творожный запеченный	Калорийность-277, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27, ВитаминА-79, ВитаминС-1, Кальций-197, Фосфор-276, Железо-1	57-09
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	1-05
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	19-71
Итого за завтрак2		Калорийность-423, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-67, ВитаминА-79, ВитаминС-21, Кальций-241, Фосфор-306, Железо-6	77-85
<u>обед</u>			
100	Салат из свежих помидор и огурцов	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3, ВитаминС-18, Кальций-25, Фосфор-26, Железо-1	12-37
250	Уха рыбацкая	Калорийность-91, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-11, ВитаминС-11, Кальций-32, Фосфор-59, Железо-1	12-41
80	Птица запеченная	Калорийность-172, Белки-16, Жиры-12, ВитаминА-69, ВитаминС-1, Кальций-19, Фосфор-110, Железо-1	30-89
200	Картофель отварной в молоке	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14, ВитаминА-6, ВитаминС-32, Кальций-54, Фосфор-128, Железо-2	9-92
200	Напиток из ягод	Калорийность-85, Углеводы-21, ВитаминА-20, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7	7
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	2-43
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	3-4
Итого за обед		Калорийность-787, Белки-35, Жиры-26, Углеводы-102, ВитаминА-95, ВитаминС-102, Кальций-170, Фосфор-479, Железо-8	78-42

