

(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	42-78
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	13-84
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы- 14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	12-56
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	1-87
Итого за завтрак		Калорийность-569, Белки-25, Жиры-34, Углеводы-45, ВитаминА-418, ВитаминС-9, Кальций-279, Фосфор-401, Железо-3	71-05
<u>завтрак2</u>			
80	Горячий бутерброд с рыбой	Калорийность-124, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-26, ВитаминА-49, Кальций-123, Фосфор-140, Железо-1	19-63
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	3-72
200	Бананы	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы- 42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	28-6
Итого за завтрак2		Калорийность-378, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-83, ВитаминА-49, ВитаминС-22, Кальций-155, Фосфор-204, Железо-3	51-95
<u>обед</u>			
100	Салат из свеклы с чесноком	Калорийность-129, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8, ВитаминС-9, Кальций-35, Фосфор- 40, Железо-1	5-4
250	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-131, Белки-8, Жиры-7, Углеводы- 9, ВитаминА-10, ВитаминС-30, Кальций-90, Фосфор-118, Железо-2	21-05
100	Рыба припущенная	Калорийность-92, Белки-19, Жиры-1, Углеводы- 1, ВитаминА-12, ВитаминС-5, Кальций-54, Фосфор-296, Железо-1	30-58
200	Рис с овощами	Калорийность-256, Белки-6, Жиры-7, Углеводы- 42, ВитаминА-32, ВитаминС-4, Кальций-17, Фосфор-127, Железо-1	13-73
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-200, Кальций-12, Фосфор-3, Железо-1	8-71
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы- 36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	3-3
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы- 17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	4-67

