

**(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>			
205	<b>Каша "Дружба" молочная</b>	Калорийность-202, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, Витамина-40, ВитаминС-1, Кальций-128, Фосфор-141, Железо-1	<b>14-22</b>
50	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, Витамина-60, Кальций-10, Фосфор-27	<b>15-75</b>
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, Витамина-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	<b>11-27</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-534, Белки-13, Жиры-23, Углеводы-70, Витамина-120, ВитаминС-9, Кальций-268, Фосфор-276, Железо-2	<b>43-47</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
150/20	<b>Запеканка из творога со сгущенным молоком*</b>	Калорийность-310, Белки-32, Жиры-9, Углеводы-25, Витамина-65, ВитаминС-1, Кальций-275, Фосфор-347, Железо-1	<b>49-79</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	<b>1-85</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-554, Белки-36, Жиры-10, Углеводы-87, Витамина-65, ВитаминС-21, Кальций-303, Фосфор-411, Железо-3	<b>88-24</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Салат овощной с огурцом</b>	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	<b>12-88</b>
250	<b>Рассольник ленинградский</b>	Калорийность-226, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-24, Витамина-26, ВитаминС-17, Кальций-76, Фосфор-177, Железо-2	<b>34-93</b>
370	<b>Бигус</b>	Калорийность-555, Белки-40, Жиры-46, Углеводы-17, ВитаминС-130, Кальций-162, Фосфор-500, Железо-8	<b>159-1</b>
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-200, Кальций-12, Фосфор-3, Железо-1	<b>6-63</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-1 252, Белки-61, Жиры-68, Углеводы-119, Витамина-26, ВитаминС-385, Кальций-323, Фосфор-854, Железо-15	<b>224-31</b>
<b><u>ужин2</u></b>			
200	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-3, Кальций-240, Фосфор-180	<b>15-8</b>

