

**(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>   |   |   |                         |
| 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>45-65</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>             |
| 220                      | <b>Бананы</b>                                     | Калорийность-211, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-46, ВитаминС-22, Кальций-18, Фосфор-62, Железо-1                      | <b>40-26</b>            |
| <b>Итого за завтрак2</b> |   | Калорийность-585, Белки-37, Жиры-11, Углеводы-83, ВитаминА-75, ВитаминС-23, Кальций-352, Фосфор-455, Железо-3     | <b>91-29</b>            |
| <b><u>обед</u></b>       |   |   |                         |
| 100                      | <b>Винегрет овощной</b>                           | Калорийность-94, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-10, Кальций-23, Фосфор-43, Железо-1                        | <b>9-18</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>25-76</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>70-45</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-1 187, Белки-56, Жиры-32, Углеводы-167, ВитаминА-27, ВитаминС-69, Кальций-172, Фосфор-698, Железо-10 | <b>124-33</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>17-97</b>            |

