

**(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>			
200	<b>Каша геркулесовая</b>	Калорийность-241, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-31, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-162, Фосфор-254, Железо-2	<b>16-73</b>
65	<b>Бутерброд с сыром</b>	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209, Фосфор-146, Железо-1	<b>26-98</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>11-77</b>
110	<b>Йогурт 110гр</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА- 100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	<b>45</b>
15	<b>Хлеб ржаной 20гр</b>	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-3	<b>1-59</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-664, Белки-25, Жиры-32, Углеводы-71, ВитаминА-244, ВитаминС-7, Кальций-521, Фосфор-583, Железо-5	<b>102-07</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
150/20	<b>Пудинг творожный запеченный</b>	Калорийность-277, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27, ВитаминА-79, ВитаминС-1, Кальций-197, Фосфор-276, Железо-1	<b>65-05</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>5-66</b>
200	<b>Бананы</b>	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	<b>35</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-533, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-81, ВитаминА-89, ВитаминС-21, Кальций-272, Фосфор-378, Железо-3	<b>105-71</b>
<b><u>обед</u></b>			
100/30	<b>Сельдь с луком</b>	Калорийность-285, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-3, ВитаминА-30, ВитаминС-3, Кальций-81, Фосфор-248, Железо-2	<b>44-1</b>
250	<b>Щи из квашенной капусты с картофелем</b>	Калорийность-131, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9, ВитаминА-10, ВитаминС-30, Кальций-90, Фосфор-118, Железо-2	<b>29-73</b>
100	<b>Птица запеченная</b>	Калорийность-331, Белки-25, Жиры-25, ВитаминА-54, ВитаминС-3, Кальций-19, Фосфор-216, Железо-2	<b>44-96</b>
250	<b>Картофельный пудинг</b>	Калорийность-220, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-33, ВитаминС-9, Кальций-48, Фосфор-190, Железо-2	<b>17-28</b>
200	<b>Компот из кураги</b>	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-1, Кальций-32, Фосфор-29, Железо-1	<b>6-77</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	<b>3-75</b>
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1	<b>4-23</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 241, Белки-68, Жиры-60, Углеводы-102, ВитаминА-94, ВитаминС-46, Кальций-294, Фосфор-914, Железо-11	<b>150-82</b>

<u>ужин2</u>		
200	<b>Йогурт</b>	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172 <b>29-49</b>
40	<b>Печенье</b>	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1 <b>6-81</b>
<b>Итого за ужин2</b>		Калорийность-343, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-58, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-234, Фосфор-206, Железо-1 <b>36-3</b>
<u>ужин</u>		
100	<b>Салат из белокочанной капусты и огурцов</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминС-13, Кальций-34, Фосфор-31, Железо-1 <b>9-16</b>
120/30	<b>Кнели из говядины</b>	Калорийность-317, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-8, ВитаминА-49, ВитаминС-1, Кальций-79, Фосфор-236, Железо-3 <b>101-89</b>
250	<b>Рагу из овощей с кабачкам</b>	Калорийность-211, Белки-5, Жиры-16, Углеводы-12, ВитаминА-56, ВитаминС-3, Кальций-71, Фосфор-94, Железо-1 <b>27-93</b>
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36 <b>21</b>
200	<b>Мандарины</b>	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-7 <b>46</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1 <b>3-75</b>
40	<b>Хлеб ржаной(в)</b>	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Кальций-19, Фосфор-63, Железо-2 <b>4</b>
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-939, Белки-34, Жиры-46, Углеводы-95, ВитаминА-105, ВитаминС-25, Кальций-253, Фосфор-493, Железо-8 <b>213-73</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 720, Белки-146, Жиры-154, Углеводы-407, ВитаминА-552, ВитаминС-100, Кальций-1 574, Фосфор-2 574, Железо-28 <b>608-63</b>