

(Меню школа)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--------------------------|---|--|-------------------------|
| <u>завтрак</u> | | | |
| 205 | Каша манная молочная жидкая | Калорийность-220, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Кальций-135, Фосфор-123 | 14-41 |
| 50 | Бутерброд с маслом | Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27 | 15-75 |
| 200 | Кофейный напиток с молоком | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77 | 11-53 |
| Итого за завтрак | | | 41-69 |
| <u>завтрак2</u> | | | |
| 70 | Горячий бутерброд с курочкой | Калорийность-193, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминА-39, ВитаминС-2, Кальций-128, Фосфор-120, Железо-1 | 25-45 |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1 | 1-85 |
| 200 | Яблоки | Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4 | 30-6 |
| Итого за завтрак2 | | | 57-9 |
| <u>обед</u> | | | |
| 100 | Салат из свежих помидор с перцем | Калорийность-112, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-4, ВитаминС-58, Кальций-21, Фосфор-22, Железо-1 | 26-09 |
| 250 | Суп картофельный с фасолью | Калорийность-99, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, ВитаминС-1, Кальций-82, Фосфор-258, Железо-2 | 27-25 |
| 120 | Котлеты из говядины | Калорийность-290, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-10, ВитаминА-39, Кальций-45, Фосфор-181, Железо-2 | 90-27 |
| 250 | Картофель тушеный | Калорийность-298, Белки-7, Жиры-19, Углеводы-25, ВитаминА-33, ВитаминС-13, Кальций-110, Фосфор-175, Железо-2 | 26-64 |
| 200 | Компот из кураги | Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-1, Кальций-32, Фосфор-29, Железо-1 | 7-26 |
| 50 | Хлеб пшеничный | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1 | 4-06 |
| 40 | Хлеб ржаной | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1 | 4-46 |
| Итого за обед | | | 186-03 |
| <u>ужин2</u> | | | |
| 200 | Снежок | Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор-432, Железо-1 | 27-18 |

