

**(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>14-2</b>
50	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, Витамина-60, Кальций-10, Фосфор-27	<b>15-79</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>11-21</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>43-43</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>50-13</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>Апельсин</b>	Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-60, Кальций-34, Фосфор-23	<b>36</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-387, Белки-34, Жиры-9, Углеводы-50, Витамина-65, ВитаминС-61, Кальций-321, Фосфор-378, Железо-2	<b>87-98</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Салат овощной с зеленым горошком</b>	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	<b>11-57</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>32-98</b>
120/30	<b>Котлеты из птицы</b>	Калорийность-348, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-16, Витамина-64, ВитаминС-3, Кальций-97, Фосфор-224, Железо-2	<b>49-26</b>
250	<b>Макаронны отварные</b>	Калорийность-317, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-60, Витамина-45, Кальций-19, Фосфор-77, Железо-1	<b>13-1</b>
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-200, Кальций-12, Фосфор-3, Железо-1	<b>6-57</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-1 357, Белки-54, Жиры-52, Углеводы-176, Витамина-129, ВитаминС-255, Кальций-279, Фосфор-642, Железо-11	<b>124-25</b>

**ужин2**

