

(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
200	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-279, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-47, ВитаминС-1, Кальций-37, Фосфор-56, Железо-1	21-9
70	Бутерброд с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	17-76
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	15-12
30	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-52, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-14, ВитаминС-11, Кальций-11, Фосфор-7	2-74
Итого за завтрак		Калорийность-553, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-116, ВитаминА-19, ВитаминС-13, Кальций-168, Фосфор-164, Железо-2	57-52
<u>завтрак2</u>			
100	Горячий бутерброд с сайрой	Калорийность-226, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-30, Кальций-191, Фосфор-194, Железо-1	39-61
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	3-52
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	26-23
Итого за завтрак2		Калорийность-382, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-61, ВитаминА-30, ВитаминС-22, Кальций-239, Фосфор-224, Железо-6	69-36
<u>обед</u>			
100	Салат картофельный с кукурузой и морковью	Калорийность-158, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-11, ВитаминА-25, ВитаминС-14, Кальций-17, Фосфор-68, Железо-1	15-74
250	Уха рыбацкая	Калорийность-135, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминА-21, ВитаминС-21, Кальций-62, Фосфор-127, Железо-1	28-57
100	Котлеты "Пермские"	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Кальций-48, Фосфор-148, Железо-2	54-97
200	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-231, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-9, Кальций-68, Фосфор-105, Железо-1	12-92
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо-2	3-57
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31, Кальций-13, Фосфор-42, Железо-1	4-2
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	4-57

