

**(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>15-76</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>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-463, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-86, ВитаминА-61, ВитаминС-2, Кальций-282, Фосфор-355, Железо-3	<b>42-4</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
70	<b>Горячий бутерброд с курочкой</b>	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминА-39, ВитаминС-2, Кальций-128, Фосфор-120, Железо-1	<b>25-28</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>
200	<b>Яблоки</b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	<b>30-6</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-351, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-54, ВитаминА-49, ВитаминС-22, Кальций-219, Фосфор-188, Железо-6	<b>61-26</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Салат "Гармония"</b>	Калорийность-142, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-2, ВитаминА-103, ВитаминС-2, Кальций-185, Фосфор-177, Железо-1	<b>40-91</b>
250	<b>Уха рыбацкая</b>	Калорийность-135, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминА-21, ВитаминС-21, Кальций-62, Фосфор-127, Железо-1	<b>32-97</b>
370	<b>Картофель тушеный с тушенкой</b>	Калорийность-545, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-46, ВитаминС-59, Кальций-52, Фосфор-360, Железо-6	<b>109-23</b>
200	<b>Компот из сухофруктов</b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо-2	<b>3-59</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>5-33</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 143, Белки-52, Жиры-46, Углеводы-137, ВитаминА-124, ВитаминС-83, Кальций-385, Фосфор-825, Железо-13	<b>197-23</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>18-14</b>

