

**(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>14-49</b>
50	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	<b>14-01</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>1-57</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>41-28</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
110	<b>Творожок</b>	Калорийность-53, Белки-4, Жиры-4, ВитаминА-85, Кальций-19, Фосфор-65, Железо-1	<b>55</b>
28	<b>Пирожное "Чокопай"</b>	Калорийность-245, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-24	<b>16</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	<b>2</b>
200	<b>Бананы</b>	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	<b>26</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-542, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-86, ВитаминА-85, ВитаминС-20, Кальций-47, Фосфор-129, Железо-3	<b>99</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>11-32</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>22-13</b>
100	<b>Печень говяжья по-строгановски</b>	Калорийность-215, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-6, ВитаминА-7 265, ВитаминС-34, Кальций-21, Фосфор-342, Железо-7	<b>36-82</b>
200	<b>Макароны отварные</b>	Калорийность-147, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-22, Кальций-13, Фосфор-55, Железо-1	<b>10-13</b>
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-200, Кальций-12, Фосфор-3, Железо-1	<b>7-17</b>
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	<b>3-3</b>
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	<b>3-93</b>

