

**(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 пшеничная молочная жидкая</b>    | Калорийность-257, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-147, Фосфор-196, Железо-1       | <b>14-65</b>            |
| 50                       | <b>Бутерброд с маслом</b>                | Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27                              | <b>14-03</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>11-91</b>            |
| 20                       | <b>Хлеб ржаной 20гр</b>                  | Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5  | <b>1-66</b>             |
| <b>Итого за завтрак</b>  |  | Калорийность-571, Белки-16, Жиры-24, Углеводы-78, ВитаминА-121, ВитаминС-9, Кальций-272, Фосфор-305, Железо-1    | <b>42-25</b>            |
| <b><u>завтрак2</u></b>   |  |  |                         |
| 75                       | <b>Бутерброд пикантный с помидором</b>   | Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1                   | <b>17-88</b>            |
| 200                      | <b>Чай с сахаром</b>                     | Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1  | <b>2-11</b>             |
| 200                      | <b>Яблоки</b>                            | Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4                      | <b>24-6</b>             |
| <b>Итого за завтрак2</b> |  | Калорийность-291, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-53, ВитаминА-15, ВитаминС-20, Кальций-261, Фосфор-182, Железо-6      | <b>44-59</b>            |
| <b><u>обед</u></b>       |  |  |                         |
| 100                      | <b>Салат из квашеной капусты с луком</b> | Калорийность-109, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминС-19, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1                     | <b>10-73</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>20-7</b>             |
| 300                      | <b>Картофель тушеный с тушенкой</b>      | Калорийность-442, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-38, ВитаминС-48, Кальций-42, Фосфор-292, Железо-4                  | <b>64-82</b>            |
| 200                      | <b>Сок фруктовый</b>                     | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36  | <b>29</b>               |
| 64                       | <b>Хлеб пшеничный</b>                    | Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1                                  | <b>3-9</b>              |
| 50                       | <b>Хлеб ржаной</b>                       | Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2                                  | <b>4-14</b>             |
| <b>Итого за обед</b>     |  | Калорийность-1145, Белки-45, Жиры-45, Углеводы-141, ВитаминА-20, ВитаминС-89, Кальций-235, Фосфор-673, Железо-11 | <b>133-29</b>           |
| <b><u>ужин2</u></b>      |  |  |                         |

