(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)			
()	3a6 m		<u> </u>			
200	Каша гречневая на молоке	Калорийность-256, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-34, ВитаминА-47, ВитаминС-2, Кальций-169, Фосфор-240, Железо-3	14			
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-146, Белки-3, Жиры-12, Углеводы- 18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	11-67			
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы- 14, ВитаминА-27, ВитаминС-2, Кальций-163, Фосфор-133, Железо-1	6-58			
20	Хлеб ржаной 20гр	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	1-39			
	Итого за завтран	 Калорийность-531, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-75, ВитаминА-134, ВитаминС-11, Кальций-349, Фосфор-405, Железо-4 	33-64			
	завтрак2					
80	Бутерброд пикантный	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы- (13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	17-85			
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	2-64			
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы- 20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	22-92			
	Итого за завтрак2	• Калорийность-301, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-48, ВитаминА-15, ВитаминС-22, Кальций-265, Фосфор-182, Железо-6	43-41			
	<u>066</u>	<u>20</u>				
100	Салат из свежих огурцов	Калорийность-102, Белки-1, Жиры-10, Углеводы- 2, ВитаминС-7, Кальций-16, Фосфор-28	9-39			
250	Борщ из свежей капусты и картофеля	Калорийность-169, Белки-8, Жиры-9, Углеводы- 12, ВитаминА-10, ВитаминС-18, Кальций-88, Фосфор-117, Железо-2	12-91			
100	Печень говяжья по- строгановски	Калорийность-215, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-6, ВитаминА-7 265, ВитаминС-34, Кальций-21, Фосфор-342, Железо-7	29-61			
200	Макароны отварные	Калорийность-147, Белки-5, Жиры-1, Углеводы- 22, Кальций-13, Фосфор-55, Железо-1	8-54			
200	Компот из кураги	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-32, Фосфор-26, Железо-1	4-5			
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	2-39			
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы- 17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	3-81			
	Итого за обед	Калорийность-988, Белки-39, Жиры-36, Углеводы-118, ВитаминА-7 275, ВитаминС-59, Кальций-202, Фосфор-717, Железо-14	71-15			

200	Снежок	Калорийность-158, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-6, ВитаминС-1, Кальций-300, Фосфор- 432, Железо-1	16-79	
40	Печенье	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы- 29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1	4-22	
	Итого за ужин2	Калорийность-321, Белки-31, Жиры-40, Углеводы-35, ВитаминС-1, Кальций-310, Фосфор-466, Железо-2	21-01	
<u>ужин</u>				
100	Перец болгарский	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Кальций-14, Фосфор-26, Железо-1	<i>16-55</i>	
300	Жаркое по-домашнему	Калорийность-357, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-14, ВитаминС-39, Кальций-27, Фосфор-265, Железо-4	65-5	
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	7-4	
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы- 36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	2-43	
50	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы- 20, Кальций-24, Фосфор-79, Железо-2	2-55	
	Итого за ужин	Калорийность-768, Белки-33, Жиры-26, Углеводы-99, ВитаминС-72, Кальций-120, Фосфор-455, Железо-8	94-43	
	Итого за	Калорийность-2 909, Белки-126, Жиры-135, Углеводы-375, ВитаминА-7 424, ВитаминС-165, Кальций-1 246, Фосфор-2 225, Железо-34	263-64	



