

(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
195	Омлет натуральный	Калорийность-255, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, ВитаминА-339, ВитаминС-1, Кальций-154, Фосфор-292, Железо-3	29-34
65	Бутерброд с сыром	Калорийность-149, Белки-7, Жиры-9, Углеводы- 10, ВитаминА-62, Кальций-207, Фосфор-136	19-54
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 завтрак		Калорийность-533, Белки-29, Жиры-31, Углеводы-37, ВитаминА-428, ВитаминС-10, Кальций-531, Фосфор-566, Железо-4	56-85
<u>завтрак2</u>			
80	Горячий бутерброд с рыбой	Калорийность-124, Белки-11, Жиры-9, Углеводы- 26, ВитаминА-49, Кальций-123, Фосфор-140, Железо-1	17-17
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	2-72
200	Бананы	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы- 42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	20-53
Итого за завтрак2		Калорийность-378, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-83, ВитаминА-49, ВитаминС-22, Кальций-155, Фосфор-204, Железо-3	40-42
<u>обед</u>			
100	Салат из свеклы с сыром и чесноком	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-8, Углеводы- 8, ВитаминА-17, ВитаминС-9, Кальций-114, Фосфор-87, Железо-1	11-32
250	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-131, Белки-8, Жиры-7, Углеводы- 9, ВитаминА-10, ВитаминС-30, Кальций-90, Фосфор-118, Железо-2	18-54
100	Рыба припущенная	Калорийность-92, Белки-19, Жиры-1, Углеводы- 1, ВитаминА-12, ВитаминС-5, Кальций-54, Фосфор-296, Железо-1	30-3
200	Рис с овощами	Калорийность-256, Белки-6, Жиры-7, Углеводы- 42, ВитаминА-32, ВитаминС-4, Кальций-17, Фосфор-127, Железо-1	13-22
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-200, Кальций-12, Фосфор-3, Железо-1	4-85
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы- 36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	2-43
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы- 17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	3-47

