

**(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>			
195	<b>Омлет натуральный</b>	Калорийность-255, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, ВитаминА-339, ВитаминС-1, Кальций-154, Фосфор-292, Железо-3	<b>29-34</b>
70	<b>Бутерброд с повидлом</b>	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	<b>9-16</b>
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-27, ВитаминС-2, Кальций-163, Фосфор-133, Железо-1	<b>6-58</b>
20	<b>Хлеб ржаной 20гр</b>	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	<b>1-33</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-518, Белки-24, Жиры-30, Углеводы-68, ВитаминА-366, ВитаминС-10, Кальций-336, Фосфор-454, Железо-5	<b>46-41</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
150/20	<b>Запеканка из творога с повидлом</b>	Калорийность-310, Белки-32, Жиры-9, Углеводы-25, ВитаминА-65, ВитаминС-1, Кальций-275, Фосфор-347, Железо-1	<b>55-15</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>3-43</b>
200	<b>Бананы</b>	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	<b>19-9</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-566, Белки-37, Жиры-11, Углеводы-79, ВитаминА-75, ВитаминС-21, Кальций-350, Фосфор-449, Железо-3	<b>78-48</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Винегрет овощной</b>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, ВитаминС-6, Кальций-23, Фосфор-42, Железо-1	<b>6-33</b>
250	<b>Рассольник ленинградский</b>	Калорийность-168, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-18, ВитаминА-10, ВитаминС-17, Кальций-74, Фосфор-146, Железо-2	<b>17-68</b>
300	<b>Плов из отварной птицы</b>	Калорийность-408, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-27, ВитаминА-43, ВитаминС-4, Кальций-28, Фосфор-261, Железо-2	<b>43-26</b>
200	<b>Напиток из ягод</b>	Калорийность-85, Углеводы-21, ВитаминА-20, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7	<b>7</b>
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	<b>2-43</b>
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	<b>3-47</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-985, Белки-40, Жиры-36, Углеводы-126, ВитаминА-73, ВитаминС-67, Кальций-165, Фосфор-605, Железо-8	<b>80-17</b>
<b><u>ужин2</u></b>			
200	<b>Йогурт 2,5%0,5</b>	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	<b>16-23</b>

