

**(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 кукурузная молочная жидкая</b>	Калорийность-240, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Кальций-129, Фосфор-135, Железо-1	<b>10-91</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>1-39</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-503, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-101, ВитаминА-67, ВитаминС-10, Кальций-311, Фосфор-297, Железо-3	<b>28-04</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
70	<b>Горячий бутерброд с колбасой</b>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-28, Фосфор-56	<b>15-74</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	<b>1-05</b>
200	<b>Бананы</b>	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	<b>19-5</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-389, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-75, ВитаминА-15, ВитаминС-20, Кальций-56, Фосфор-120, Железо-2	<b>36-29</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Салат из овощей</b>	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-3, ВитаминС-16, Кальций-35, Фосфор-48, Железо-1	<b>7-97</b>
250	<b>Суп картофельный с клецками</b>	Калорийность-187, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-17, ВитаминА-12, ВитаминС-12, Кальций-61, Фосфор-122, Железо-2	<b>13-2</b>
200	<b>Макаронник с мясом</b>	Калорийность-272, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-3, ВитаминА-27, ВитаминС-1, Кальций-32, Фосфор-223, Железо-3	<b>53-1</b>
200	<b>Напиток из ягод</b>	Калорийность-85, Углеводы-21, ВитаминА-20, ВитаминС-40, Кальций-8, Фосфор-7	<b>6-46</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 целебный 50гр</b>	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-18, Фосфор-79, Железо-2	<b>3-47</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-903, Белки-43, Жиры-38, Углеводы-97, ВитаминА-59, ВитаминС-69, Кальций-169, Фосфор-528, Железо-9	<b>86-63</b>
<b><u>ужин2</u></b>			
200	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-3, Кальций-240, Фосфор-180	<b>11-18</b>
40	<b>Печенье</b>	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1	<b>4-22</b>

