

(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 | 35-44 |
| 65 | Бутерброд с сыром | Калорийность-149, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-10, ВитаминА-62, Кальций-207, Фосфор-136 | 21-21 |
| 200 | Кофейный напиток с молоком | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77 | 9-7 |
| 20 | Хлеб ржаной 20гр | Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5 | 2-73 |
| Итого за завтрак | | Калорийность-527, Белки-29, Жиры-31, Углеводы-37, ВитаминА-420, ВитаминС-9, Кальций-476, Фосфор-510, Железо-3 | 69-08 |
| <u>завтрак2</u> | | | |
| 150/20 | Запеканка из творога со сгущенным молоком* | Калорийность-310, Белки-32, Жиры-9, Углеводы-25, ВитаминА-65, ВитаминС-1, Кальций-275, Фосфор-347, Железо-1 | 56-47 |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром | Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1 | 3-17 |
| 200 | Яблоки | Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4 | 25-74 |
| Итого за завтрак2 | | Калорийность-466, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-60, ВитаминА-65, ВитаминС-23, Кальций-323, Фосфор-377, Железо-6 | 85-38 |
| <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 | 12-7 |
| 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 | 15-18 |
| 100 | Рыба припущенная | Калорийность-92, Белки-19, Жиры-1, Углеводы-1, ВитаминА-12, ВитаминС-5, Кальций-54, Фосфор-296, Железо-1 | 53-69 |
| 200 | Рис с овощами | Калорийность-256, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-42, ВитаминА-32, ВитаминС-4, Кальций-17, Фосфор-127, Железо-1 | 13-82 |
| 200 | Напиток из шиповника | Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-200, Кальций-12, Фосфор-3, Железо-1 | 5-2 |
| 64 | Хлеб пшеничный | Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1 | 3-92 |
| 50 | Хлеб ржаной | Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2 | 6-83 |

