

**(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 пшенная молочная жидкая</b>	Калорийность-257, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-147, Фосфор-196, Железо-1	<b>11-67</b>
75	<b>Бутерброд с варено-копченой колбасой</b>	Калорийность-111, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-10, Кальций-9, Фосфор-45, Железо-1	<b>21-4</b>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	<b>8-98</b>
20	<b>Хлеб ржаной 20гр</b>	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-7, Фосфор-5	<b>2-94</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-491, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-70, ВитаминА-61, ВитаминС-9, Кальций-271, Фосфор-323, Железо-2	<b>44-99</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
85	<b>Бутерброд пикантный с помидором</b>	Калорийность-164, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-15, ВитаминА-17, Кальций-245, Фосфор-173, Железо-1	<b>17-54</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	<b>1-83</b>
200	<b>Апельсин</b>	Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-60, Кальций-34, Фосфор-23	<b>40-46</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-241, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-40, ВитаминА-17, ВитаминС-60, Кальций-291, Фосфор-204, Железо-2	<b>59-83</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Салат из моркови и зеленого горошка</b>	Калорийность-63, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6, ВитаминА-35, ВитаминС-6, Кальций-37, Фосфор-72, Железо-1	<b>8-35</b>
250	<b>Солянка домашняя*</b>	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминС-13, Кальций-69, Фосфор-230, Железо-2	<b>31-2</b>
100	<b>Рыба, припущенная в молоке</b>	Калорийность-78, Белки-14, Жиры-1, Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-2, Кальций-52, Фосфор-143, Железо-1	<b>54-45</b>
200	<b>Рис отварной</b>	Калорийность-273, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45, Кальций-7, Фосфор-94, Железо-1	<b>9-66</b>
200	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-37, Фосфор-60	<b>4-75</b>
64	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	<b>3-58</b>
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	<b>7-35</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-873, Белки-33, Жиры-20, Углеводы-140, ВитаминА-46, ВитаминС-21, Кальций-234, Фосфор-748, Железо-8	<b>119-34</b>
<b><u>ужин2</u></b>			

