

**(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 "Дружба" молочная</b>	Калорийность-202, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Кальций-128, Фосфор-141, Железо-1	<b>10-58</b>
65	<b>Бутерброд с сыром</b>	Калорийность-149, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-10, ВитаминА-62, Кальций-207, Фосфор-136	<b>19-42</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>8-48</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-480, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-61, ВитаминА-129, ВитаминС-10, Кальций-505, Фосфор-415, Железо-2	<b>41-42</b>
<b><u>завтрак2</u></b>			
80	<b>Бутерброд пикантный</b>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	<b>18-18</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	<b>1-88</b>
200	<b>Апельсин</b>	Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-60, Кальций-34, Фосфор-23	<b>37-89</b>
<b>Итого за завтрак2</b>		Калорийность-222, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-38, ВитаминА-15, ВитаминС-60, Кальций-263, Фосфор-183, Железо-2	<b>57-95</b>
<b><u>обед</u></b>			
100	<b>Салат овощной с зеленым горошком</b>	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	<b>7-77</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>22-32</b>
100	<b>Оладьи из печени по-кунцевски</b>	Калорийность-339, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-17, ВитаминА-8 229, ВитаминС-33, Кальций-23, Фосфор-348, Железо-7	<b>31-47</b>
200	<b>Макароны отварные</b>	Калорийность-147, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-22, Кальций-13, Фосфор-55, Железо-1	<b>7-63</b>
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-200, Кальций-12, Фосфор-3, Железо-1	<b>5-1</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-1 151, Белки-46, Жиры-41, Углеводы-143, ВитаминА-8 239, ВитаминС-288, Кальций-197, Фосфор-733, Железо-15	<b>85-22</b>
<b><u>ужин2</u></b>			

