

(Меню школа)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--------------------------|---|--|-------------------------|
| <u>завтрак</u> | | | |
| 200 | Каша гречневая на молоке | Калорийность-256, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-34, ВитаминА-47, ВитаминС-2, Кальций-169, Фосфор-240, Железо-3 | 14-64 |
| 50 | Бутерброд с маслом | Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27 | 10-44 |
| 200 | Какао с молоком | Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-27, ВитаминС-2, Кальций-163, Фосфор-133, Железо-1 | 8-51 |
| Итого за завтрак | | Калорийность-541, Белки-15, Жиры-24, Углеводы-66, ВитаминА-134, ВитаминС-4, Кальций-342, Фосфор-400, Железо-4 | 33-59 |
| <u>завтрак2</u> | | | |
| 40 | Печенье | Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, Кальций-10, Фосфор-34, Железо-1 | 5-41 |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром | Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1 | 3-4 |
| 200 | Бананы | Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1 | 30-06 |
| Итого за завтрак2 | | Калорийность-417, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-86, ВитаминС-22, Кальций-42, Фосфор-98, Железо-3 | 38-87 |
| <u>обед</u> | | | |
| 100 | Салат из свежих огурцов | Калорийность-102, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2, ВитаминС-7, Кальций-16, Фосфор-28 | 23-11 |
| 250 | Борщ из свежей капусты и картофеля | Калорийность-169, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-12, ВитаминА-10, ВитаминС-18, Кальций-88, Фосфор-117, Железо-2 | 17-35 |
| 100 | Печень говяжья по-строгановски | Калорийность-215, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-6, ВитаминА-7 265, ВитаминС-34, Кальций-21, Фосфор-342, Железо-7 | 30-93 |
| 200 | Макароны отварные | Калорийность-147, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-22, Кальций-13, Фосфор-55, Железо-1 | 7-63 |
| 200 | Компот из кураги | Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-32, Фосфор-26, Железо-1 | 7-21 |
| 64 | Хлеб пшеничный | Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1 | 3-56 |
| 50 | Хлеб ржаной | Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2 | 7-22 |
| Итого за обед | | Калорийность-988, Белки-39, Жиры-36, Углеводы-118, ВитаминА-7 275, ВитаминС-59, Кальций-202, Фосфор-717, Железо-14 | 97-01 |
| <u>ужин2</u> | | | |

