

(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	32-28
50	Бутерброд с маслом	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	10-19
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Кальций-108, Фосфор-77	8-98
Итого за завтрак		Калорийность-534, Белки-23, Жиры-34, Углеводы-36, ВитаминА-418, ВитаминС-2, Кальций-272, Фосфор-396, Железо-3	51-45
<u>завтрак2</u>			
150/20	Пудинг творожный запеченный	Калорийность-277, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27, ВитаминА-79, ВитаминС-1, Кальций-197, Фосфор-276, Железо-1	35-59
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	3-49
200	Бананы	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1	29-59
Итого за завтрак2		Калорийность-531, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-84, ВитаминА-79, ВитаминС-23, Кальций-229, Фосфор-340, Железо-3	68-67
<u>обед</u>			
100	Салат из свеклы с чесноком	Калорийность-129, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8, ВитаминС-9, Кальций-35, Фосфор-40, Железо-1	6-99
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	18-69
70/30	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-204, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-4, ВитаминА-19, ВитаминС-4, Кальций-103, Фосфор-311, Железо-1	21-18
200	Рис с овощами	Калорийность-256, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-42, ВитаминА-32, ВитаминС-4, Кальций-17, Фосфор-127, Железо-1	11-98
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-200, Кальций-12, Фосфор-3, Железо-1	6-76
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36, Кальций-15, Фосфор-49, Железо-1	3-58
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Кальций-17, Фосфор-100, Железо-2	7-35

