

(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
205	Каша ячневая молочная	Калорийность-254, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-39, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Кальций-157, Фосфор-246, Железо-1	10-85
65	Бутерброд с сыром	Калорийность-149, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-10, ВитаминА-62, Кальций-207, Фосфор-136	18-74
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-497, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-63, ВитаминА-129, ВитаминС-3, Кальций-527, Фосфор-515, Железо-2	38-1
<u>завтрак2</u>			
75	Бутерброд пикантный с перцем болгарским	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминА-15, Кальций-217, Фосфор-152, Железо-1	17-53
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-2, Кальций-16, Фосфор-8, Железо-1	3-49
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	31-2
Итого за завтрак2		Калорийность-301, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-48, ВитаминА-15, ВитаминС-22, Кальций-265, Фосфор-182, Железо-6	52-22
<u>обед</u>			
100	Салат из капусты белокачанной	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-38, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	5-86
250	Свекольник	Калорийность-209, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-20, ВитаминА-30, ВитаминС-18, Кальций-91, Фосфор-141, Железо-3	21-57
100	Филе куриное, запеченное с помидором	Калорийность-200, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-1, ВитаминА-62, ВитаминС-9, Кальций-77, Фосфор-187, Железо-2	44-23
200	Картофель отварной	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-32, ВитаминС-36, Кальций-20, Фосфор-106, Железо-2	14-39
200	Компот из изюма	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-37, Фосфор-60	4-75
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
Итого за обед		Калорийность-1 050, Белки-40, Жиры-39, Углеводы-139, ВитаминА-124, ВитаминС-101, Кальций-300, Фосфор-675, Железо-11	101-73

