



*Продуктос.А*

## Меню на 30.04.2021 Школа (12- 17 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>завтрак</b>		
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай</i>	Калорийность-57, Углеводы-15, Натрий-1, Калий-25, Кальций-5, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1
40	<b>Хлеб пшеничный 40гр</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Натрий-150, Калий-28, Кальций-6, Магний-4, Фосфор-20
200	<b>Каша манная</b> <i>молоко сгущенное, крупа манная</i>	Калорийность-126, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-15, ВитаминС-1, Натрий-800, Калий-93, Кальций-71, Магний-10, Фосфор-59
30	<b>Печенье</b>	Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-373, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-69, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-950, Калий-146, Кальций-82, Магний-19, Фосфор-86, Железо-1
<b>обед</b>		
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай</i>	Калорийность-57, Углеводы-15, Натрий-1, Калий-25, Кальций-5, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1
85	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-107, Белки-3, Углеводы-22, Натрий-225, Калий-42, Кальций-9, Магний-6, Фосфор-29, Железо-1
250	<b>Суп картофельный с сайрой</b> <i>картофель, сайра, пшено, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-187, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-16, ВитаминА-1, ВитаминС-12, ВитаминРР-2, Натрий-840, Калий-765, Кальций-39, Магний-47, Фосфор-163, Железо-2
300	<b>картофель с мясом</b> <i>картофель, кури, морковь, лук репчатый, соль</i>	Калорийность-174, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-12, ВитаминС-4, ВитаминРР-2, Натрий-1 337, Калий-605, Кальций-51, Магний-35, Фосфор-167, Железо-1
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-525, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-65, ВитаминА-1, ВитаминС-16, ВитаминРР-5, Натрий-2 402, Калий-1 436, Кальций-105, Магний-92, Фосфор-368, Железо-4
<b>Итого за</b>		Калорийность-898, Белки-32, Жиры-23, Углеводы-135, ВитаминА-1, ВитаминС-16, ВитаминРР-6, Натрий-3 352, Калий-1 583, Кальций-187, Магний-111, Фосфор-454, Железо-6

Составил \_\_\_\_\_

Тимофеев В.Р. \_\_\_\_\_