



Проучебна

Меню на 30.04.2021 Школа (7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

завтрак

200 **Чай с сахаром**
сахар, чай

Калорийность-57, Углеводы-15, Натрий-1, Калий-25, Кальций-5, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1

40 **Хлеб пшеничный 40гр**

Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Натрий-150, Калий-28, Кальций-6, Магний-4, Фосфор-20

180 **Каша манная**

молоко сгущеное, крупа манная

Калорийность-126, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-15, ВитаминС-1, Натрий-800, Калий-93, Кальций-71, Магний-10, Фосфор-59

30 **Печенье**

Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24

Итого за завтрак

Калорийность-373, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-69, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-950, Калий-146, Кальций-82, Магний-19, Фосфор-86, Железо-1

обед

200 **Чай с сахаром**
сахар, чай

Калорийность-57, Углеводы-15, Натрий-1, Калий-25, Кальций-5, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1

85 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-107, Белки-3, Углеводы-22, Натрий-225, Калий-42, Кальций-9, Магний-6, Фосфор-29, Железо-1

200 **Суп картофельный с сайрой**

картофель, сайра, пшено, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль

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

180 **картофель с мясом**

картофель, курица, морковь, лук репчатый, соль

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

Итого за обед

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

Итого за

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.