

В современном мире именно школьники принимают на себя и вынуждены перерабатывать все возрастающее давление информационного потока, воздействующего на них не только в школе, но и дома. Помимо школьной программы многие дети и подростки дополнительно занимаются в кружках, спортивных секциях. Для формирования и сохранения физического и психического здоровья и полноценного усвоения школьной программы важно грамотно организовать питание школьника.



Меню для школы № 2/Феликс (для детей на сумму 53,81)			
Номер	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>53,81</u>			
714,02	Икра свекольная.. <i>Свекла, Лук репчатый, Томатная паста, Масло подсолнечное дез. раф., Лимонная кислота, Сахар</i>	ккал-144, Б-3, Ж-8, У-15, А-1, С-22, РР-1, Натрий-20, Калий-498, Кальций-40, Магний-33, Фосфор-63, Железо-2	5-28
321,00	Картофельное пюре <i>Картофель мытый, Молоко, Масло сливочное</i>	ккал-165, Б-4, Ж-7, У-22, С-26, РР-2, Натрий-53, Калий-766, Кальций-54, Магний-34, Фосфор-105, Железо-1	12-87
99,01	Сосиска отварная,	ккал-133, Б-6, Ж-12, У-1, Натрий-404, Калий-110, Кальций-18, Магний-10, Фосфор-80, Железо-1	18-23
587,02	Соус красный основной <i>Масло сливочное, Сахар, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста</i>	ккал-53, Б-1, Ж-3, У-5, А-1, С-6, Натрий-3, Калий-125, Кальций-5, Магний-8, Фосфор-13	4-09
718,04	Батон (нарезной).	ккал-100, Б-3, У-20, Натрий-210, Калий-39, Кальций-8, Магний-6, Фосфор-27	2-96
631,00	Компот из свежих яблок. <i>Яблоко весовое, Сахар, Лимонная кислота</i>	ккал-109, У-28, С-7, Натрий-11, Калий-112, Кальций-7, Магний-4, Фосфор-4, Железо-1	10-38
	Итого за 53,81	ккал-704, Б-17, Ж-30, У-91, А-2, С-61, РР-3, Натрий-701, Калий-1 650, Кальций-132, Магний-95, Фосфор-292, Железо-5	53-81
	Итого за	ккал-704, Б-17, Ж-30, У-91, А-2, С-61, РР-3, Натрий-701, Калий-1 650, Кальций-132, Магний-95, Фосфор-292, Железо-5	53-81