

**ПИТАНИЕ** одно из главных условий существования человека, сохранения его здоровья и трудоспособности. Все жизненные процессы в организме находятся в большой зависимости от того, как строится питание человека с первых дней его жизни.



21.10.2020

**Меню для школы № 8/Фрунзевской (для детей на сумму 53,81)**

Выход (г)	Номер	Наименование блюда	эи. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
		<u>53,81</u>		
40	0,31	<b>Огурец соленый порционно.(40)</b>	ккал-4, С-2, Натрий-30, Калий-42, Кальций-7, Магний-4, Фосфор-7	<b>7-99</b>
60	462,07	<b>Тефтели из говядины тушеные.</b> <i>Говядина фарш, Крупа рисовая, Соль водородная, Лук репчатый, Масло сливочное, Мука</i>	ккал-121, Б-8, Ж-6, У-8, С-2, РР-2, Натрий-418, Калий-164, Кальций-14, Магний-16, Фосфор-85, Железо-1	<b>25-96</b>
150	539,00	<b>Овощное рагу.</b> <i>Картофель мятый, Капуста белокочанная, Масло сливочное, Морковь, Лук репчатый, Соль водородная, Чеснок</i>	ккал-117, Б-3, Ж-4, У-17, А-2, С-43, РР-2, Натрий-616, Калий-589, Кальций-55, Магний-35, Фосфор-81, Железо-1	<b>9-85</b>
50	718,07	<b>Хлеб пшеничный (нарезной).</b>	ккал-119, Б-4, У-24, Натрий-250, Калий-47, Кальций-10, Магний-7, Фосфор-33, Железо-1	<b>1-77</b>
200	685,00	<b>Чай с сахаром.</b> <i>Чай, Сахар</i>	ккал-57, У-15, Калий-13, Кальций-3, Магний-2, Фосфор-4	<b>1-52</b>
40	826,02	<b>Булочка в ассортименте</b>	ккал-4, У-1, Калий-1, Фосфор-1	<b>6-72</b>
<b>Итого за 53,81</b>			ккал-422, Б-15, Ж-10, У-65, А-2, С-47, РР-4, Натрий-1 314, Калий-856, Кальций-89, Магний-64, Фосфор-211, Железо-3	<b>53-81</b>
<b>Итого за</b>			ккал-422, Б-15, Ж-10, У-65, А-2, С-47, РР-4, Натрий-1 314, Калий-856, Кальций-89, Магний-64, Фосфор-211, Железо-3	<b>53-81</b>