

Питание школьника при грамотной организации должно обеспечить организм учащихся детей всеми пищевыми ресурсами, обеспечивающими полноценное развитие растущего организма в условиях интенсивных интеллектуальных нагрузок.

23.10.2020

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

Выход (г)	Помер	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
		<u>53,81</u>		
50	71,02	Винегрет овощной. <i>Картофель мытый, Свежа, Морковь, Огурцы соленые, Капуста квашеная, Лук репчатый, Масло подсолнечное дез. раф.</i>	ккал-64, Б-1, Ж-5, У-4, С-6, Натрий-37, Калий-129, Кальций-14, Магний-9, Фосфор-21	4-67
200	725,00	Вареники с вареным картофелем. <i>Вареники с вареной картошкой, Масло сливочное, Соль поваренная.</i>	ккал-329, Б-5, Ж-17, У-27, С-6, РР-2, Натрий-2 036, Калий-961, Кальций-38, Магний-44, Фосфор-126, Железо-2	29-56
39	718,04	Батон (нарезной).	ккал-93, Б-3, У-19, Натрий-195, Калий-36, Кальций-8, Магний-5, Фосфор-25	2-76
200	685,00	Чай с сахаром. <i>Чай, Сахар</i>	ккал-57, У-15, Калий-13, Кальций-3, Магний-2, Фосфор-4	1-52
150	722,00	Яблоко мытое (поштучно)	ккал-68, Б-1, Ж-1, У-15, С-15, Натрий-39, Калий-417, Кальций-24, Магний-14, Фосфор-17, Железо-3	15-30
Итого за 53,81			ккал-611, Б-10, Ж-23, У-80, С-27, РР-2, Натрий-2 307, Калий-1 556, Кальций-87, Магний-74, Фосфор-193, Железо-5	53-81
Итого за			ккал-611, Б-10, Ж-23, У-80, С-27, РР-2, Натрий-2 307, Калий-1 556, Кальций-87, Магний-74, Фосфор-193, Железо-5	53-81

