

## Меню школы 12-18 лет

| Выход (г)               | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|--|--|
| <u>завтрак</u>          |  |  |
| 200                     | <b>Каша рисовая</b><br><i>сгущенное молоко, рис, соль</i>  | ЭЦ-408, Б-7, Ж-15, У/в-62  |
| 200                     | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар, чай</i>  | ЭЦ-57, У/в-15  |
| 40                      | <b>Хлеб 40г</b>  | ЭЦ-95, Б-3, У/в-19   |
| 50                      | <b>Вафли.</b><br><i>мука, сахар, маргарин, молоко, меланж, дрожжи, соль, ванилин</i>                 | ЭЦ-208, Б-4, Ж-5, У/в-36   |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | ЭЦ-768, Б-14, Ж-20, У/в-132  |
| <u>обед</u>             |  |  |
| 180                     | <b>Макаронные изделия<br/>отварные</b><br><i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>           | ЭЦ-134, Б-3, Ж-4, У/в-21   |
| 100                     | <b>Сосиски</b>   | ЭЦ-93, Б-4, Ж-8, У/в-1   |
| 250                     | <b>Суп гороховый</b><br><i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i>     | ЭЦ-143, Б-3, Ж-7, У/в-20   |
| 100                     | <b>Соус томатный</b><br><i>томатная паста, лук репчатый, морковь, мука, масло растительное, соль</i> | ЭЦ-97, Б-2, Ж-7, У/в-6   |
| 200                     | <b>Сок яблочный</b>  | ЭЦ-76, Б-1, У/в-18   |
| 85                      | <b>Хлеб 85г</b>  | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15   |
| <b>Итого за обед</b>    |  | ЭЦ-614, Б-15, Ж-26, У/в-81   |
| <b>Итого за день</b>    |  | ЭЦ-1 382, Б-29, Ж-46, У/в-213  |

Составил  Бирюкова Л.И.Директор  Васильев Д.В.