

Меню школы 12-18 лет

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|---|--|
| <u>завтрак</u> | | |
| 200 | Каша пшениная <small>сгущенное молоко, пшено, масло сливочное, соль</small> | ЭЦ-548, Б-15, Ж-19, У/в-80 |
| 200 | Чай с сахаром <small>сахар, чай</small> | ЭЦ-57, У/в-15 |
| 40 | Хлеб 40г | ЭЦ-95, Б-3, У/в-19 |
| 50 | Пряники <small>мука, сахар, маргарин, меланж, дрожжи, масло растительное, соль</small> | ЭЦ-195, Б-4, Ж-7, У/в-30 |
| 100 | Яблоки | ЭЦ-5, У/в-1 |
| Итого за завтрак | | ЭЦ-900, Б-22, Ж-26, У/в-145 |
| <u>обед</u> | | |
| 200 | Плов <small>куры, рис, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</small> | ЭЦ-278, Б-14, Ж-14, У/в-23 |
| 200 | Щи из свежей капусты с картофелем. <small>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</small> | ЭЦ-90, Б-2, Ж-5, У/в-8 |
| 200 | Чай с сахаром <small>сахар, чай</small> | ЭЦ-57, У/в-15 |
| 85 | Хлеб 85г | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15 |
| Итого за обед | | ЭЦ-496, Б-18, Ж-19, У/в-61 |
| Итого за день | | ЭЦ-1 396, Б-40, Ж-45, У/в-206 |

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