

Меню школы 12-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	-----------------------------------------------------------------------------

завтрак

ЭЦ-140, Б-4, Ж-7, У/В-16

200 **Каша пшеничная**

сгущенное молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, соль

ЭЦ-208, Б-4, Ж-5, У/В-36

50 **Вафли**

мука, сахар, маргарин, молоко, меланж, дрожжи, соль, ванилин

ЭЦ-57, У/В-15

200 **Чай с сахаром**

сахар, чай

ЭЦ-95, Б-3, У/В-19

40 **Хлеб 40г**

100 **Блоки**

ЭЦ-5, У/В-1

Итого за завтрак

ЭЦ-505, Б-11, Ж-12, У/В-87

обед

ЭЦ-114, Б-2, Ж-5, У/В-16

200 **Суп ишенный**

картофель, тшени, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль

ЭЦ-134, Б-3, Ж-4, У/В-21

180 **Макаронные изделия**

омеарные

макаронные изделия, масло сливочное, соль

ЭЦ-176, Б-13, Ж-7, У/В-15

100 **Комлеты**

комлеты куриные, масло растительное

ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У/В-6

100 **Салат из белокочанной**

капусты

капуста, морковь, лук репчатый, сахар, масло растительное, соль

ЭЦ-97, Б-2, Ж-7, У/В-6

100 **Соус томатный**

томатная паста, лук репчатый, морковь, мука, масло растительное, соль

ЭЦ-76, Б-1, У/В-18

200 **Сок яблочный**

85 **Хлеб 85г**

Итого за обед

ЭЦ-1 226, Б-35, Ж-38, У/В-184

Директор
Васильев Д.В.

