

Меню школы 12-18 лет

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

завтрак

200 **Каша рисовая** ЭЦ-408, Б-7, Ж-15, У/в-62
сгущенное молоко, рис, соль

50 **Пряники** ЭЦ-195, Б-4, Ж-7, У/в-30
мука, сахар, маргарин, меланж, дрожжи, масло растительное, соль

200 **Чай с сахаром** ЭЦ-57, У/в-15
сахар, чай

40 **Хлеб 40г** ЭЦ-95, Б-3, У/в-19

Итого за завтрак ЭЦ-755, Б-14, Ж-22, У/в-126

обед

200 **Суп пшениный** ЭЦ-114, Б-2, Ж-5, У/в-16
картофель, пшено, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль

180 **Макаронные изделия
отварные** ЭЦ-134, Б-3, Ж-4, У/в-21
макаронные изделия, масло сливочное, соль

100 **Соус томатный** ЭЦ-97, Б-2, Ж-7, У/в-6
томатная паста, лук репчатый, морковь, мука, масло растительное, соль

200 **Чай с сахаром** ЭЦ-57, У/в-15
сахар, чай

100 **Котлеты** ЭЦ-176, Б-13, Ж-7, У/в-15
котлеты куриные, масло растительное

85 **Хлеб 85г** ЭЦ-71, Б-2, У/в-15

Итого за обед ЭЦ-649, Б-22, Ж-23, У/в-88

Итого за день ЭЦ-1 404, Б-36, Ж-45, У/в-214

Составил _____ Бирюкова Л.И

Директор _____ Васильев Д.В