

# Меню школы 12-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>завтрак</b>		
200	<b>Суп молочный с вермишелью</b> <i>сгущенное молоко, макаронные изделия, соль</i>	ЭЦ-161, Б-6, Ж-6, У/в-21
30	<b>Печенье</b>	ЭЦ-119, Б-4, У/в-24
40	<b>Хлеб 40г</b>	ЭЦ-95, Б-3, У/в-19
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/в-15
<b>Итого за завтрак</b>		ЭЦ-432, Б-13, Ж-6, У/в-79
<b>обед</b>		
200	<b>Суп картофельный с рисом</b> <i>рис, лук репчатый, морковь, картофель, масло растительное, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-166, Б-8, Ж-4, У/в-23
200	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-103, Б-2, Ж-5, У/в-10
100	<b>Минтай припущенный</b> <i>минтай, мука, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-68, Б-5, Ж-5, У/в-1
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/в-15
100	<b>Соус томатный</b> <i>томатная паста, лук репчатый, морковь, мука, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-97, Б-2, Ж-7, У/в-6
85	<b>Хлеб 85г</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
<b>Итого за обед</b>		ЭЦ-562, Б-19, Ж-21, У/в-70
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-994, Б-32, Ж-27, У/в-149

Составил



Директор

Васильев Д.В.