

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 рисовая <i>сгущенное молоко, рис, соль</i> | ЭЦ-408, Б-7, Ж-15, У/в-62 |
| 50 | Пряники <i>мука, сахар, маргарин, меланж, дрожжи, масло растительное, соль</i> | ЭЦ-195, Б-4, Ж-7, У/в-30 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар, чай</i> | ЭЦ-57, У/в-15 |
| 40 | Хлеб 40г | ЭЦ-95, Б-3, У/в-19 |
| Итого за завтрак ЭЦ-755, Б-14, Ж-22, У/в-126 | | |
| <u>обед</u> | | |
| 200 | Суп пшениный <i>картофель, пшено, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i> | ЭЦ-114, Б-2, Ж-5, У/в-16 |
| 180 | Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> | ЭЦ-134, Б-3, Ж-4, У/в-21 |
| 100 | Соус томатный <i>томатная паста, лук репчатый, морковь, мука, масло растительное, соль</i> | ЭЦ-97, Б-2, Ж-7, У/в-6 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар, чай</i> | ЭЦ-57, У/в-15 |
| 100 | Котлеты <i>котлеты куриные, масло растительное</i> | ЭЦ-176, Б-13, Ж-7, У/в-15 |
| 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.