

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 манная <i>сгущенное молоко, крупа манная</i>	ЭЦ-133, Б-4, У/В-28
50	Вафли. <i>мука, сахар, маргарин, молоко, меланж, дрожжи, соль, ванилин</i>	ЭЦ-208, Б-4, Ж-5, У/В-36
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-493, Б-11, Ж-5, У/В-98
<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
200	Гороховое пюре <i>горох, соль</i>	ЭЦ-114, Б-2, Ж-5, У/В-16
200	Гуляш <i>фарш, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	ЭЦ-278, Б-14, Ж-14, У/В-23
100	Салат из белокочанной капусты <i>капуста, морковь, лук репчатый, сахар, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У/В-6
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
85	Хлеб 85г	ЭЦ-71, Б-2, У/В-15
Итого за обед		ЭЦ-784, Б-23, Ж-34, У/В-97
Итого за день		ЭЦ-1 277, Б-34, Ж-39, У/В-195

Составил

Бирюкова Л.И.

Директор

Васильев Д.В.

