

Меню школы 12-18 лет

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

завтрак

200 **Суп молочный с вермишелью** ЭЦ-161, Б-6, Ж-6, У/в-21
сгущенное молоко, макаронные изделия, соль

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

40 **Хлеб 40г** ЭЦ-95, Б-3, У/в-19

50 **Пряники** ЭЦ-195, Б-4, Ж-7, У/в-30

мука, сахар, маргарин, меланж, дрожжи, масло растительное, соль

Итого за завтрак ЭЦ-508, Б-13, Ж-13, У/в-85

обед

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

180 **Каша гречневая рассыпчатая** ЭЦ-400, Б-10, Ж-18, У/в-50
крупа гречневая, масло сливочное, соль

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

100 **Салат из белокочанной
капусты** ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У/в-6

капуста, морковь, лук репчатый, сахар, 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-968, Б-30, Ж-40, У/в-123

Итого за день ЭЦ-1 476, Б-43, Ж-53, У/в-208

Составил

В.И.Р.



Директор

В.И.Р.

Васильев Д.В.