

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 гороховый <i>картофель, горох, 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
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/в-15
200	Гуляш <i>куры, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	ЭЦ-278, Б-14, Ж-14, У/в-23
85	Хлеб 85г	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
Итого за обед		ЭЦ-654, Б-21, Ж-23, У/в-90
Итого за день		ЭЦ-1409, Б-35, Ж-45, У/в-216

Составил  Бирюкова Л.И.Директор  Васильев Д.В.