

# 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*

200 **Гуляш** ЭЦ-278, Б-14, Ж-14, У/в-23

*куры, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, 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*

85 **Хлеб 85г** ЭЦ-71, Б-2, У/в-15

**Итого за обед** ЭЦ-973, Б-29, Ж-40, У/в-125

**Итого за день** ЭЦ-1 481, Б-42, Ж-53, У/в-210

Составил  Бирюкова Л.И.

Директор  Васильев Д.В.

