

# Меню школы 7-11 лет

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

## завтрак

200	<b>Каша рисовая</b> <i>сгущенное молоко, рис, соль</i>	ЭЦ-408, Б-7, Ж-15, У/В-62
50	<b>Пряники</b> <i>мука, сахар, маргарин, меланж, дрожжи, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-195, Б-4, Ж-7, У/В-30
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/В-15
40	<b>Хлеб 40г</b>	ЭЦ-95, Б-3; У/В-19

**Итого за завтрак** ЭЦ-755, Б-14, Ж-22, У/В-126

## обед

200	<b>Суп гороховый</b> <i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-114, Б-2, Ж-5, У/В-16
180	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-134, Б-3, Ж-4, У/В-21
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/В-15
200	<b>Гуляш</b> <i>куры, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	ЭЦ-278, Б-14, Ж-14, У/В-23
85	<b>Хлеб 85г</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/В-15

**Итого за обед** ЭЦ-654, Б-21, Ж-23, У/В-90

**Итого за день** ЭЦ-1 409, Б-35, Ж-45, У/В-216

Составил  Бирюкова Л.И.

Директор  Васильев Д.В.

