

Меню школы 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
200	Суп молочный с вермишелью <i>сгущенное молоко, макаронные изделия, соль</i>	ЭЦ-161, Б-6, Ж-6, У/в-21
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/в-15
40	Хлеб 40г	ЭЦ-95, Б-3, У/в-19
50	Пряники <i>мука, сахар, маргарин, меланж, дрожжи, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-195, Б-4, Ж-7, У/в-30
Итого за завтрак		ЭЦ-508, Б-13, Ж-13, У/в-85
обед		
200	Суп гороховый <i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-114, Б-2, Ж-5, У/в-16
180	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупя гречневая, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-400, Б-10, Ж-18, У/в-50
200	Гуляш <i>журы, 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
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-973, Б-29, Ж-40, У/в-125
Итого за день		ЭЦ-1 481, Б-42, Ж-53, У/в-210

Составил



Директор

Васильев Д.В.

