

Меню школы 7-11 лет

| Выход (г) | Наименование блюда | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|---|--|
| завтрак | | |
| 200 | Каша пшеничная <i>сгущенное молоко, пшено, масло сливочное, соль</i> | ЭЦ-548, Б-15, Ж-19, У/в-80 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар, чай</i> | ЭЦ-57, У/в-15 |
| 30 | Печенье | ЭЦ-119, Б-4, У/в-24 |
| 40 | Хлеб 40г | ЭЦ-95, Б-3, У/в-19 |
| Итого за завтрак | | ЭЦ-819, Б-22, Ж-19, У/в-138 |
| обед | | |
| 200 | Суп вермишелевый <i>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i> | ЭЦ-149, Б-8, Ж-7, У/в-15 |
| 200 | Плов <i>куры, рис, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i> | ЭЦ-278, Б-14, Ж-14, У/в-23 |
| 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-555, Б-24, Ж-21, У/в-68 |
| Итого за день | | ЭЦ-1 374, Б-46, Ж-40, У/в-206 |

Составил _____ Бирюкова Л.И.

Директор _____ Васильев Д.В.