

# Меню школы 12-18 лет

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

## завтрак

200 **Каша пшеничная** ЭЦ-140, Б-4, Ж-7, У/В-16

*сгущенное молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, 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-487, Б-11, Ж-14, У/В-80

## обед

200 **Суп картофельный с рисом** ЭЦ-166, Б-8, Ж-4, У/В-23

*рис, лук репчатый, морковь, картофель, масло растительное, масло сливочное, соль*

100 **Сосиски** ЭЦ-93, Б-4, Ж-8, У/В-1

180 **Макаронные изделия  
отварные** ЭЦ-134, Б-3, Ж-4, У/В-21

*макаронные изделия, масло сливочное, соль*

85 **Хлеб 85г** ЭЦ-71, Б-2, У/В-15

200 **Чай с сахаром** ЭЦ-57, У/В-15

*сахар, чай*

100 **Соус томатный** ЭЦ-97, Б-2, Ж-7, У/В-6

*томатная паста, лук репчатый, морковь, мука, масло растительное, соль*

**Итого за обед** ЭЦ-618, Б-19, Ж-23, У/В-81

**Итого за день** ЭЦ-1105, Б-30, Ж-37, У/В-161

Составил  Бирюкова Л.И.

Директор  Васильев Д.В.

