

Меню школы 12-18 лет

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

завтрак

200 **Каша рисовая** ЭЦ-408, Б-7, Ж-15, У/В-62

сгущенное молоко, рис, соль

200 **Чай с сахаром** ЭЦ-57, У/В-15

сахар, чай

40 **Хлеб 40г** ЭЦ-95, Б-3, У/В-19

50 **Вафли.** ЭЦ-208, Б-4, Ж-5, У/В-36

мука, сахар, маргарин, молоко, меланж, дрожжи, соль, ванилин

Итого за завтрак ЭЦ-768, Б-14, Ж-20, У/В-132

обед

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

макаронные изделия, масло сливочное, соль

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

250 **Суп гороховый** ЭЦ-143, Б-3, Ж-7, У/В-20

картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль

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

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

200 **Чай с сахаром** ЭЦ-57, У/В-15

85 **Хлеб 85г** ЭЦ-71, Б-2, У/В-15

Итого за обед ЭЦ-614, Б-15, Ж-26, У/В-81

Итого за день ЭЦ-1 382, Б-29, Ж-46, У/В-213

Составил  Бирюкова Л.И.

Директор  Васильев Д.В.

