

## Меню школы 12-18 лет

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

### завтрак

200	<b>Каша пшениная</b> <i>сгущеное молоко, пшено, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-548, Б-15, Ж-19, У/в-80
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
50	<b>Пряники</b> <i>мука, сахар, маргарин, меланж, дрожжи, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-195, Б-4, Ж-7, У/в-30

**Итого за завтрак** ЭЦ-895, Б-22, Ж-26, У/в-144

### обед

200	<b>Плов</b> <i>куры, рис, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-278, Б-14, Ж-14, У/в-23
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b> <i>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-90, Б-2, Ж-5, У/в-8
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/в-15
85	<b>Хлеб 85г</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15

**Итого за обед** ЭЦ-496, Б-18, Ж-19, У/в-61

**Итого за день** ЭЦ-1 391, Б-40, Ж-45, У/в-205

Составил



Директор

Васильев Д.В.

