

Меню школы 12-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
200	Каша пшеничная <small>сгущенное молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, соль</small>	ЭЦ-140, Б-4, Ж-7, У/в-16
50	Вафли. <small>мука, сахар, маргарин, молоко, меланж, дрожжи, соль, ванилин</small>	ЭЦ-208, Б-4, Ж-5, У/в-36
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай</small>	ЭЦ-57, У/в-15
40	Хлеб 40г	ЭЦ-95, Б-3, У/в-19
100	Бананы	ЭЦ-5, У/в-1
Итого за завтрак		ЭЦ-505, Б-11, Ж-12, У/в-87
обед		
200	Суп рыбный <small>картофель, сайра, пшено, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</small>	ЭЦ-172, Б-8, Ж-4, У/в-24
180	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	ЭЦ-134, Б-3, Ж-4, У/в-21
100	Тефтели	ЭЦ-218, Б-19, Ж-16
100	Салат из белокочанной капусты <small>капуста, морковь, лук репчатый, сахар, масло растительное, соль</small>	ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У/в-6
100	Соус томатный <small>томатная паста, лук репчатый, морковь, мука, масло растительное, соль</small>	ЭЦ-97, Б-2, Ж-7, У/в-6
200	Сок яблочный	ЭЦ-76, Б-1, У/в-18
85	Хлеб 85г	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
Итого за обед		ЭЦ-821, Б-36, Ж-34, У/в-90
Итого за день		ЭЦ-1 326, Б-47, Ж-46, У/в-177

Составил Бирюкова Л.И.Директор Васильев Д.В.