

Меню школы 12-18 лет

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

завтрак

200	Каша рисовая <i>сгущенное молоко, рис, соль</i>	ЭЦ-408, Б-7, Ж-15, У/в-62
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/в-15
40	Хлеб 40г	ЭЦ-95, Б-3, У/в-19
50	Вафли. <i>мука, сахар, маргарин, молоко, меланж, дрожжи, соль, ванилин</i>	ЭЦ-208, Б-4, Ж-5, У/в-36
100	бананы	

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

обед

180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-134, Б-3, Ж-4, У/в-21
100	Сосиски	ЭЦ-93, Б-4, Ж-8, У/в-1
250	Суп гороховый <i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-143, Б-3, Ж-7, У/в-20
100	Соус томатный <i>томатная паста, лук репчатый, морковь, мука, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-97, Б-2, Ж-7, У/в-6
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-595, Б-14, Ж-26, У/в-78

Итого за день ЭЦ-1 363, Б-28, Ж-46, У/в-210

Составил



Бирюкова Д.И.

Директор

Васильев Д.В.