

## Меню школы 12-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
200	<b>Каша пшениная</b> <i>сгущенное молоко, пшено, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-140, Б-4, Ж-7, У/В-16
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>	ЭЦ-195, Б-4, Ж-7, У/В-30
100	<b>Бананы</b> <i>мука, сахар, маргарин, меланж, дрожжи, масло растительное, соль</i>	
<b>Итого за завтрак</b>		ЭЦ-487, Б-11, Ж-14, У/В-80
<u>обед</u>		
200	<b>Плов</b> <i>куры, рис, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-278, Б-14, Ж-14, У/В-73
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
<b>Итого за обед</b>		ЭЦ-496, Б-18, Ж-19, У/В-119
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-983, Б-29, Ж-33, У/В-199

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