

Меню школы 12-18 лет

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

завтрак

| | | |
|-----|--|----------------------------|
| 200 | Каша пшениная <i>сгущенное молоко, пшено, масло сливочное, соль</i> | ЭЦ-548, Б-15, Ж-19, У/в-80 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар, чай</i> | ЭЦ-57, У/в-15 |
| 40 | Хлеб 40г | ЭЦ-95, Б-3, У/в-19 |
| 50 | Пряники <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 | Плов <i>куры, рис, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i> | ЭЦ-278, Б-14, Ж-14, У/в-23 |
| 200 | Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i> | ЭЦ-90, Б-2, Ж-5, У/в-8 |
| 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-496, Б-18, Ж-19, У/в-61**Итого за день** ЭЦ-1391, Б-40, Ж-45, У/в-205

Составил



Бирюкова Л.И.

Директор

Васильев Д.В.