

Меню школы 7-11 лет

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

завтрак

200 **Каша пшеничная** ЭЦ-140, Б-4, Ж-7, У/в-16

сгущенное молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, соль

200 **Чай с сахаром** ЭЦ-57, У/в-15

сахар, чай

40 **Хлеб 40г** ЭЦ-95, Б-3, У/в-19

50 **Пряники** ЭЦ-195, Б-4, Ж-7, У/в-30

мука, сахар, маргарин, меланж, дрожжи, масло растительное, соль

Итого за завтрак ЭЦ-487, Б-11, Ж-14, У/в-80

обед

200 **Суп картофельный с рисом** ЭЦ-166, Б-8, Ж-4, У/в-23

рис, лук репчатый, морковь, картофель, масло растительное, масло сливочное, соль

100 **Сосиски** ЭЦ-93, Б-4, Ж-8, У/в-1

180 **Макаронные изделия** ЭЦ-134, Б-3, Ж-4, У/в-21

отварные

макаронные изделия, масло сливочное, соль

85 **Хлеб 85г** ЭЦ-71, Б-2, У/в-15

200 **Чай с сахаром** ЭЦ-57, У/в-15

сахар, чай

100 **Соус томатный** ЭЦ-97, Б-2, Ж-7, У/в-6

томатная паста, лук репчатый, морковь, мука, масло растительное, соль

Итого за обед ЭЦ-618, Б-19, Ж-23, У/в-81

Итого за день ЭЦ-1 105, Б-30, Ж-37, У/в-161

Составил

Бирюкова Л.И.
Бирюкова Л.И.

Директор

Васильев Д.В.
Васильев Д.В.

