

## Меню школы 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
200	<b>Каша рисовая</b> <i>сгущенное молоко, рис, соль</i>	ЭЦ-408, Б-7, Ж-15, У/В-62
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>Вафли.</b> <i>мука, сахар, маргарин, молоко, меланж, дрожжи, соль, ванилин</i>	ЭЦ-208, Б-4, Ж-5, У/В-36
100	<b>бананы</b>	
<b>Итого за завтрак</b>		ЭЦ-768, Б-14, Ж-20, У/В-132
<u>обед</u>		
180	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-134, Б-3, Ж-4, У/В-21
100	<b>Сосиски</b>	ЭЦ-93, Б-4, Ж-8, У/В-1
250	<b>Суп гороховый</b> <i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-143, Б-3, Ж-7, У/В-20
100	<b>Соус томатный</b> <i>томатная паста, лук репчатый, морковь, мука, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-97, Б-2, Ж-7, У/В-6
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-595, Б-14, Ж-26, У/В-78
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 363, Б-28, Ж-46, У/В-210

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