

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

50 **Вафли.** ЭЦ-208, Б-4, Ж-5, У/в-36

мука, сахар, маргарин, молоко, меланж, дрожжи, соль, ванилин

200 **Чай с сахаром** ЭЦ-57, У/в-15

сахар, чай

40 **Хлеб 40г** ЭЦ-95, Б-3, У/в-19

100 **Бананы** ЭЦ-5, У/в-1

Итого за завтрак ЭЦ-505, Б-11, Ж-12, У/в-87

обед

200 **Суп рыбный** ЭЦ-172, Б-8, Ж-4, У/в-24

картофель, сайра, пшено, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль

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

отварные

макаронные изделия, масло сливочное, соль

100 **Тефтели** ЭЦ-218, Б-19, Ж-16

100 **Салат из белокочанной** ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У/в-6

капусты

капуста, морковь, лук репчатый, сахар, масло растительное, соль

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

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

200 **Сок яблочный** ЭЦ-76, Б-1, У/в-18

85 **Хлеб 85г** ЭЦ-71, Б-2, У/в-15

Итого за обед ЭЦ-821, Б-36, Ж-34, У/в-90

Итого за день ЭЦ-1 326, Б-47, Ж-46, У/в-177

Составил Бирюкова Л.И.

Директор Васильев Д.В.

