

Меню школы 7-11 лет

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

Составил

Л.И. Бирюкова
Бирюкова Л.И.

Директор

Д.В. Васильев
Васильев Д.В.

