

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 рисовая <i>сгущенное молоко, рис, соль</i> | ЭЦ-408, Б-7, Ж-15, У/В-62 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар, чай</i> | ЭЦ-57, У/В-15 |
| 40 | Хлеб 40г | ЭЦ-95, Б-3, У/В-19 |
| 50 | Вафли. <i>мука, сахар, маргарин, молоко, меланж, дрожжи, соль, ванилин</i> | ЭЦ-208, Б-4, Ж-5, У/В-36 |
| Итого за завтрак | | ЭЦ-768, Б-14, Ж-20, У/В-132 |
| <u>обед</u> | | |
| 180 | Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> | ЭЦ-134, Б-3, Ж-4, У/В-21 |
| 100 | Сосиски | ЭЦ-93, Б-4, Ж-8, У/В-1 |
| 250 | Суп гороховый <i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i> | ЭЦ-143, Б-3, Ж-7, У/В-20 |
| 100 | Соус томатный <i>томатная паста, лук репчатый, морковь, мука, масло растительное, соль</i> | ЭЦ-97, Б-2, Ж-7, У/В-6 |
| 200 | Сок яблочный | ЭЦ-76, Б-1, У/В-18 |
| 85 | Хлеб 85г | ЭЦ-71, Б-2, У/В-15 |
| Итого за обед | | ЭЦ-614, Б-15, Ж-26, У/В-81 |
| Итого за день | | ЭЦ-1382, Б-29, Ж-46, У/В-213 |

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