

# Меню школы 7-11 лет

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

## завтрак

200	<b>Каша пшеничная</b> <i>сгущенное молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-140, Б-4, Ж-7, У/В-16
50	<b>Вафли.</b> <i>мука, сахар, маргарин, молоко, меланж, дрожжи, соль, ванилин</i>	ЭЦ-208, Б-4, Ж-5, У/В-36
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

**Итого за завтрак** ЭЦ-500, Б-11, Ж-12, У/В-86

## обед

200	<b>Суп пшеничный</b> <i>картофель, пшено, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-114, Б-2, Ж-5, У/В-16
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-400, Б-10, Ж-18, У/В-50
100	<b>Котлеты</b> <i>котлеты куриные, масло растительное</i>	ЭЦ-176, Б-13, Ж-7, У/В-15
100	<b>Салат из белокочанной капусты</b> <i>капуста, морковь, лук репчатый, сахар, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У/В-6
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

**Итого за обед** ЭЦ-968, Б-30, Ж-40, У/В-123

**Итого за день** ЭЦ-1 468, Б-41, Ж-52, У/В-209

Составил  Бирюкова Л.И.

Директор  Васильев Д.В.

