

## Меню школы 7-11 лет

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

### завтрак

<b>200</b>	<b>Каша рисовая</b> <i>сгущенное молоко, рис, соль</i>	ЭЦ-408, Б-7, Ж-15, У/В-62
<b>50</b>	<b>Пряники</b> <i>мука, сахар, маргарин, меланж, дрожжи, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-195, Б-4, Ж-7, У/В-30
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/В-15
<b>40</b>	<b>Хлеб 40г</b>	ЭЦ-95, Б-3, У/В-19

**Итого за завтрак** ЭЦ-755, Б-14, Ж-22, У/В-126

### обед

<b>200</b>	<b>Суп пшениный</b> <i>картофель, пшено, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-114, Б-2, Ж-5, У/В-16
<b>180</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-400, Б-10, Ж-18, У/В-50
<b>100</b>	<b>Соус томатный</b> <i>томатная паста, лук репчатый, морковь, мука, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-97, Б-2, Ж-7, У/В-6
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/В-15
<b>100</b>	<b>Котлеты</b> <i>котлеты куриные, масло растительное</i>	ЭЦ-176, Б-13, Ж-7, У/В-15
<b>85</b>	<b>Хлеб 85г</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/В-15

**Итого за обед** ЭЦ-915, Б-29, Ж-37, У/В-117

**Итого за день** ЭЦ-1 670, Б-43, Ж-59, У/В-243

Составил *Л.И. Бирюкова* Бирюкова Л.И.

Директор *Д.В. Васильев* Васильев Д.В.

