

Меню школы 12-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
200	Каша манная <i>сгущенное молоко, крупа манная</i>	ЭЦ-133, Б-4, У/В-28
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/В-15
40	Хлеб 40г	ЭЦ-95, Б-3, У/В-19
30	Печенье	ЭЦ-119, Б-4, У/В-24
100	бананы	
Итого за завтрак		ЭЦ-404, Б-11, У/В-86
<u>обед</u>		
200	Суп вермишелевый <i>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-149, Б-8, Ж-7, У/В-15
100	Котлеты <i>котлеты куриные, масло растительное</i>	ЭЦ-176, Б-13, Ж-7, У/В-15
180	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-400, Б-10, Ж-18, У/В-50
85	Хлеб 85г	ЭЦ-71, Б-2, У/В-15
100	Соус томатный <i>томатная паста, лук репчатый, морковь, мука, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-97, Б-2, Ж-7, У/В-6
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/В-15
Итого за обед		ЭЦ-950, Б-35, Ж-39, У/В-116
Итого за день		ЭЦ-1 354, Б-46, Ж-39, У/В-202

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