

Меню школы 12-18 лет

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

завтрак

180 **Макаронные изделия
отварные с сахаром** ЭЦ-134, Б-3, Ж-4, У/в-21

макаронные изделия, сахар, масло сливочное, соль

200 **Чай с сахаром** ЭЦ-57, У/в-15

сахар, чай

30 **Печенье** ЭЦ-119, Б-4, У/в-24

40 **Хлеб 40г** ЭЦ-95, Б-3, У/в-19

Итого за завтрак ЭЦ-405, Б-10, Ж-4, У/в-79

обед

200 **Суп вермишелевый** ЭЦ-149, Б-8, Ж-7, У/в-15

картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль

200 **Дюв** ЭЦ-278, Б-14, Ж-14, У/в-23

куры, рис, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль

200 **Чай с сахаром** ЭЦ-57, У/в-15

сахар, чай

85 **Хлеб 85г** ЭЦ-71, Б-2, У/в-15

Итого за обед ЭЦ-555, Б-24, Ж-21, У/в-68

Итого за день ЭЦ-960, Б-34, Ж-25, У/в-147

Составил



Директор

Васильев Д.В.