

Меню школы 12-18 лет

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

завтрак

200 **Суп молочный с вермишелью** ЭЦ-161, Б-6, Ж-6, У/В-21
сгущенное молоко, макаронные изделия, соль

200 **Чай с сахаром** ЭЦ-57, У/В-15
сахар, чай

40 **Хлеб 40г** ЭЦ-95, Б-3, У/В-19

50 **Пряники** ЭЦ-195, Б-4, Ж-7, У/В-30

мука, сахар, маргарин, меланж, дрожжи, масло растительное, соль

Итого за завтрак ЭЦ-508, Б-13, Ж-13, У/В-85

обед

200 **Суп гороховый** ЭЦ-114, Б-2, Ж-5, У/В-16
картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль

180 **Каша гречневая** ЭЦ-400, Б-10, Ж-18, У/В-50
пассионашая
крупа гречневая, масло сливочное, соль

100 **Соус томатный** ЭЦ-97, Б-2, Ж-7, У/В-6
томатная паста, лук репчатый, морковь, мука, масло растительное, соль

200 **Чай с сахаром** ЭЦ-57, У/В-15
сахар, чай

100 **Котлеты** ЭЦ-176, Б-13, Ж-7, У/В-15

котлеты куриные, масло растительное

85 **Хлеб 85г** ЭЦ-71, Б-2, У/В-15

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

Итого за день ЭЦ-1 423, Б-42, Ж-50, У/В-202

Составил Бирюкова Л.И.

Директор Васильев Д.В.

