

Меню школы 12-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
200	Каша рисовая <i>сгущенное молоко, рис, соль</i>	ЭЦ-408, Б-7, Ж-15, У/в-62
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/в-15
40	Хлеб 40г	ЭЦ-95, Б-3, У/в-19.
50	Вафли. <i>мука, сахар, маргарин, молоко, меланж, дрожжи, соль, ванилин</i>	ЭЦ-208, Б-4, Ж-5, У/в-36
Итого за завтрак		ЭЦ-768, Б-14, Ж-20, У/в-132
обед		
180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-134, Б-3, Ж-4, У/в-21
100	Фетели	ЭЦ-218, Б-19, Ж-16
250	Суп гороховый <i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-143, Б-3, Ж-7, У/в-20
100	Соус томатный <i>томатная паста, лук репчатый, морковь, мука, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-97, Б-2, Ж-7, У/в-6
200	Сок яблочный	ЭЦ-76, Б-1, У/в-18
85	Хлеб 85г	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
Итого за обед		ЭЦ-739, Б-30, Ж-34, У/в-80
Итого за день		ЭЦ-1 507, Б-44, Ж-54, У/в-212

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