

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 пшениная <i>сгущенное молоко, пшено, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-548, Б-15, Ж-19, У/в-80
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/в-15
40	Хлеб 40г	ЭЦ-95, Б-3, У/в-19
50	Пряники <i>мука, сахар, маргарин, меланж, дрожжи, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-195, Б-4, Ж-7, У/в-30
Итого за завтрак		ЭЦ-895, Б-22, Ж-26, У/в-144
<u>обед</u>		
200	Плов <i>куры, рис, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-278, Б-14, Ж-14, У/в-23
200	Щи из свежей капусты с Жартофелем. <i>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-90, Б-2, Ж-5, У/в-8
100	Салат помидор и огурцов <i>помидоры, огурцы, соль</i>	ЭЦ-95, Б-1, Ж-8, У/в-3
200	Сок яблочный	ЭЦ-76, Б-1, У/в-18
85	Хлеб 85г	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
Итого за обед		ЭЦ-610, Б-20, Ж-27, У/в-67
Итого за день		ЭЦ-1 505, Б-42, Ж-53, У/в-211

Составил



Директор

Васильев Д.В.