

Меню школы 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
200	Каша пшеничная <i>сгущенное молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-140, Б-4, Ж-7, У/в-16
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, орешки, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-195, Б-4, Ж-7, У/в-30
Итого за завтрак ЭЦ-487, Б-11, Ж-14, У/в-80		
<u>обед</u>		
200	Суп картофельный с рисом <i>рис, лук репчатый, морковь, картофель, масло растительное, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-166, Б-8, Ж-4, У/в-23
100	Сосиски	ЭЦ-93, Б-4, Ж-8, У/в-1
180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-134, Б-3, Ж-4, У/в-21
100	Салат помидор и огурцов <i>помидоры, огурцы, соль</i>	ЭЦ-95, Б-1, Ж-8, У/в-3
85	Хлеб 85г	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
200	Сок яблочный	ЭЦ-76, Б-1, У/в-18
100	Соус томатный <i>томатная паста, лук репчатый, морковь, мука, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-97, Б-2, Ж-7, У/в-6
Итого за обед ЭЦ-732, Б-21, Ж-31, У/в-87		
Итого за день ЭЦ-1 219, Б-32, Ж-45, У/в-167		

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