

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 манная <i>сгущеное молоко, крупа манная</i>	ЭЦ-133, Б-4, У/в-28
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-493, Б-11, Ж-5, У/в-98
<u>обед</u>		
200	Суп рыбный <i>картофель, сайра, пшено, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-172, Б-8, Ж-4, У/в-24
200	Картофель с мясом <i>Картофель, кури, лук репчатый, морковь, соль</i>	ЭЦ-219, Б-14, Ж-12, У/в-11
100	Салат помидор и огурцов <i>помидоры, огурцы, соль</i>	ЭЦ-95, Б-1, Ж-8, У/в-3
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/в-15
85	Хлеб 85г	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
Итого за обед		ЭЦ-614, Б-25, Ж-24, У/в-68
Итого за день		ЭЦ-1107, Б-36, Ж-29, У/в-166

Составил



Барыкова Л.И.

Директор

Васильев Д.В.