

## Меню школы 7-11лет

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

### завтрак

200 **Каша пшенная** ЭЦ-548, Б-15, Ж-19, У/в-80

*сгущенное молоко, пшено, масло сливочное, 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, орожки, масло растительное, соль*

**Итого за завтрак** ЭЦ-895, Б-22, Ж-26, У/в-144

### обед

200 **Плов** ЭЦ-278, Б-14, Ж-14, У/в-23

*куры, рис, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль*

200 **Щи из свежей капусты с картофелем.** ЭЦ-90, Б-2, Ж-5, У/в-8

*капуста, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль*

100 **Салат помидор и огурцов** ЭЦ-95, Б-1, Ж-8, У/в-3

*помидоры, огурцы, соль*

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 Бирюкова Д.И.

Директор Васильев Д.В.

