

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
50	Вафли. <i>мука, сахар, маргарин, молоко, меланж, дрожжи, соль, ванилин</i>	ЭЦ-208, Б-4, Ж-5, У/в-36
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/в-15
40	Хлеб 40г	ЭЦ-95, Б-3, У/в-19
Итого за завтрак		ЭЦ-500, Б-11, Ж-12, У/в-86
<u>обед</u>		
200	Суп рыбный <i>картофель, сайра, пишено, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-172, Б-8, Ж-4, У/в-24
180	Макаронные изделия тварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-134, Б-3, Ж-4, У/в-21
100	Тефтели	ЭЦ-218, Б-19, Ж-16
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-768, Б-35, Ж-31, У/в-84
Итого за день		ЭЦ-1268, Б-46, Ж-43, У/в-170

Составил



Директор

Васильев Д.В.