

Меню школы 12-18 лет

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

завтрак

200	Каша пшениная <i>сгущеное молоко, крупа пшено, 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

Итого за завтрак ЭЦ-292, Б-7, Ж-7, У/в-50

обед

200	Суп пшениный <i>картофель, пшено, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-114, Б-2, Ж-5, У/в-16
180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-134, Б-3, Ж-4, У/в-21
100	Котлеты <i>котлеты куриные, масло растительное</i>	ЭЦ-176, Б-13, Ж-7, У/в-15
100	Салат из белокочанной капусты <i>капуста, морковь, лук репчатый, сахар, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У/в-6
100	Соус томатный <i>томатная паста, лук репчатый, морковь, мука, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-97, Б-2, Ж-7, У/в-6
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-702, Б-23, Ж-26, У/в-94

Итого за день ЭЦ-994, Б-30, Ж-33, У/в-144

Составил

Бирюкова Л.И.

Директор

Васильев Д.В.

