

Меню школы 12-18 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
30	Печенье	ЭЦ-119, Б-4, У/в-24
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/в-15
40	Хлеб 40г	ЭЦ-95, Б-3, У/в-19
100	бананы	
Итого за завтрак		ЭЦ-411, Б-11, Ж-7, У/в-74
<u>обед</u>		
200	Суп вермишелевый <i>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-149, Б-8, Ж-7, У/в-15
180	Каша гречневая <i>рассыпчатая</i> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-400, Б-10, Ж-18, У/в-50
100	Соус томатный <i>томатная паста, лук репчатый, морковь, мука, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-97, Б-2, Ж-7, У/в-6
100	Помидоры <i>огурцы, соль</i>	ЭЦ-95, Б-1, Ж-8, У/в-3
200	Сок яблочный	ЭЦ-76, Б-1, У/в-18
100	Котлеты <i>котлеты куриные, масло растительное</i>	ЭЦ-176, Б-13, Ж-7, У/в-15
85	Хлеб 85г	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
Итого за обед		ЭЦ-1 064, Б-37, Ж-47, У/в-122
Итого за день		ЭЦ-1 475, Б-48, Ж-54, У/в-196

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