

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>сгущенное молоко, пшено, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-548, Б-15, Ж-19, У/в-80
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/в-15
30	Печенье	ЭЦ-119, Б-4, У/в-24
100	бананы	
40	Хлеб 40г	ЭЦ-95, Б-3, У/в-19

Итого за завтрак ЭЦ-819, Б-22, Ж-19, У/в-138

обед

200	Суп вермишелевый <i>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-149, Б-8, Ж-7, У/в-15
200	Плов <i>куры, рис, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-278, Б-14, Ж-14, У/в-23
100	Салат из помидор <i>помидоры, лук репчатый, соль, масло растительное</i>	ЭЦ-95, Б-1, Ж-8, У/в-3
200	Сок яблочный	ЭЦ-76, Б-1, У/в-18
85	Хлеб 85г	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15

Итого за обед ЭЦ-669, Б-26, Ж-29, У/в-74

Итого за день ЭЦ-1 488, Б-48, Ж-48, У/в-212

Составил Бирюкова Л.И.

Директор Васильев Д.В.

