

Меню школы 12-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
200	Суп молочный с вермишелью сгущенное молоко, макаронные изделия, соль	ЭЦ-161, Б-6, Ж-6, У/в-21
200	Чай с сахаром сахар, чай	ЭЦ-57, У/в-15
40	Хлеб 40г	ЭЦ-95, Б-3, У/в-19
50	Пряники мука, сахар, маргарин, меланж, дрожжи, масло растительное, соль	ЭЦ-195, Б-4, Ж-7, У/в-30
Итого за завтрак		ЭЦ-508, Б-13, Ж-13, У/в-85
обед		
200	Суп гороховый картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль	ЭЦ-114, Б-2, Ж-5, У/в-16
180	Каша гречневая крупя гречневая, масло сливочное, соль	ЭЦ-400, Б-10, Ж-18, У/в-50
100	Соус томатный томатная паста, лук репчатый, морковь, мука, масло растительное, соль	ЭЦ-97, Б-2, Ж-7, У/в-6
100	Салат из белокочанной капусты капуста, морковь, лук репчатый, сахар, масло растительное, соль	ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У/в-6
200	Чай с сахаром сахар, чай	ЭЦ-57, У/в-15
100	Котлеты котлеты куриные, масло растительное	ЭЦ-176, Б-13, Ж-7, У/в-15
85	Хлеб 85г	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
Итого за обед		ЭЦ-968, Б-30, Ж-40, У/в-123
Итого за день		ЭЦ-1 476, Б-43, Ж-53, У/в-208



Директор Васильев Д.В.