

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** ЭЦ-161, Б-6, Ж-6, У/в-21

сгущенное молоко, макаронные изделия, соль

200 **Чай с сахаром** ЭЦ-57, У/в-15

сахар, чай

40 **Хлеб 40г** ЭЦ-95, Б-3, У/в-19

Итого за завтрак ЭЦ-313, Б-9, Ж-6, У/в-55

обед

200 **Суп гороховый** ЭЦ-114, Б-2, Ж-5, У/в-16

картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль

180 **Каша гречневая рассыпчатая** ЭЦ-400, Б-10, Ж-18, У/в-50

крупа гречневая, масло сливочное, соль

100 **Соус томатный** ЭЦ-97, Б-2, Ж-7, У/в-6

томатная паста, лук репчатый, морковь, мука, масло растительное, соль

100 **Салат из белокочанной
Капусты** ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У/в-6

капуста, морковь, лук репчатый, сахар, масло растительное, соль

200 **Чай с сахаром** ЭЦ-57, У/в-15

сахар, чай

100 **Котлеты** ЭЦ-176, Б-13, Ж-7, У/в-15

котлеты куриные, масло растительное

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-1281, Б-39, Ж-46, У/в-178

Составил _____

Директор С.З. Васильев Васильев Д.В.

