

Меню школы 12-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
200	Каша пшеничная <i>сгущеное молоко, крупа пшеничная, 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
50	Пряники <i>мука, сахар, маргарин, меланж, дрожжи, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-195, Б-4, Ж-7, У/В-30
100	Яблоки	ЭЦ-5, У/В-1
Итого за завтрак		ЭЦ-492, Б-11, Ж-14, У/В-81
обед		
200	Суп картофельный с рисом <i>рис, лук репчатый, морковь, картофель, масло растительное, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-166, Б-8, Ж-4, У/В-23
100	Сосиски	ЭЦ-93, Б-4, Ж-8, У/В-1
180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-134, Б-3, Ж-4, У/В-21
100	Салат помидор и огурцов <i>помидоры, огурцы, соль</i>	ЭЦ-95, Б-1, Ж-8, У/В-3
85	Хлеб 85г	ЭЦ-71, Б-2, У/В-15
200	Сок яблочный	ЭЦ-76, Б-1, У/В-18
100	Соус томатный <i>томатная паста, лук репчатый, морковь, мука, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-97, Б-2, Ж-7, У/В-6
Итого за обед		ЭЦ-732, Б-21, Ж-31, У/В-87
Итого за день		ЭЦ-1 224, Б-32, Ж-45, У/В-168

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