

Меню школы 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
200	Каша пшеничная <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	Длов <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 Д.И.

Директор

Васильев Д.В.