

# Меню школы 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
200	<b>Суп молочный с вермишелью</b> <i>сгущенное молоко, макаронные изделия, соль</i>	ЭЦ-161, Б-6, Ж-6, У/В-21
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/В-15
40	<b>Хлеб 40г</b>	ЭЦ-95, Б-3, У/В-19
<b>Итого за завтрак</b>		
		ЭЦ-313, Б-9, Ж-6, У/В-55
<u>обед</u>		
200	<b>Суп гороховый</b> <i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-114, Б-2, Ж-5, У/В-16
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-400, Б-10, Ж-18, У/В-50
100	<b>Соус томатный</b> <i>томатная паста, лук репчатый, морковь, мука, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-97, Б-2, Ж-7, У/В-6
100	<b>Салат из белокочанной капусты</b> <i>капуста, морковь, лук репчатый, сахар, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У/В-6
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/В-15
100	<b>Котлеты</b> <i>котлеты куриные, масло растительное</i>	ЭЦ-176, Б-13, Ж-7, У/В-15
85	<b>Хлеб 85г</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/В-15
<b>Итого за обед</b>		
		ЭЦ-968, Б-30, Ж-40, У/В-123
<b>Итого за день</b>		
		ЭЦ-1 281, Б-39, Ж-46, У/В-178

Составил

Сидорова Л.И.

Директор

Васильев Д.В.

