

Меню школы 12-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
200	Каша рисовая <i>сгущенное молоко, рис, соль</i>	ЭЦ-408, Б-7, Ж-15, У/в-62
50	Пряники <i>мука, сахар, маргарин, меланж, дрожжи, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-195, Б-4, Ж-7, У/в-30
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/в-15
40	Хлеб 40г	ЭЦ-95, Б-3; У/в-19
100	Яблоки	ЭЦ-5, У/в-1
Итого за завтрак		ЭЦ-760, Б-14, Ж-22, У/в-127
обед		
200	Суп рыбный <i>картофель, сайра, пшено, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-172, Б-8, Ж-4, У/в-24
180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-134, Б-3, Ж-4, У/в-21
100	Соус томатный <i>томатная паста, лук репчатый, морковь, мука, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-97, Б-2, Ж-7, У/в-6
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/в-15
100	Тефтели	ЭЦ-218, Б-19, Ж-16
85	Хлеб 85г	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
Итого за обед		ЭЦ-749, Б-34, Ж-31, У/в-81
Итого за день		ЭЦ-1 509, Б-48, Ж-53, У/в-208

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