

Меню школы 12-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

завтрак

200	Каша манная <i>сгущенное молоко, крупа манная</i>	ЭЦ-133, Б-4, У/в-28
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/в-15
40	Хлеб 40г	ЭЦ-95, Б-3, У/в-19
50	Вафли. <i>мука, сахар, маргарин, молоко, меланж, дрожжи, соль, ванилин</i>	ЭЦ-208, Б-4, Ж-5, У/в-36
100	Яблоки	ЭЦ-5, У/в-1

Итого за завтрак ЭЦ-498, Б-11, Ж-5, У/в-99

обед

200	Суп рыбный <i>картофель, сайра, пшено, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-172, Б-8, Ж-4, У/в-24
200	Картофель с мясом <i>картофель, кури, лук репчатый, морковь, соль</i>	ЭЦ-219, Б-14, Ж-12, У/в-11
100	Салат помидор и огурцов <i>помидоры, огурцы, соль</i>	ЭЦ-95, Б-1, Ж-8, У/в-3
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/в-15
85	Хлеб 85г	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15

Итого за обед ЭЦ-614, Б-25, Ж-24, У/в-68

Итого за день ЭЦ-1 112, Б-36, Ж-29, У/в-167

Составил



Бирюкова Д.И.

Директор

Васильев Д.В.