

Меню школы 12-18 лет

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

завтрак

200	Каша пшениная <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
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-900, Б-22, Ж-26, У/В-145

обед

200	Плов <i>куры, рис, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-278, Б-14, Ж-14, У/В-23
200	Жци из свежей капусты с картофелем. <i>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-90, Б-2, Ж-5, У/В-8
100	Салат помидор и огурцов <i>помидоры, огурцы, соль</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-610, Б-20, Ж-27, У/В-67

Итого за день ЭЦ-1 510, Б-42, Ж-53, У/В-212

Составил



Директор

Васильев Д.В.