

Меню школы 12-18 лет

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

завтрак

200	Каша пшеничная <i>сгущеное молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-140, Б-4, Ж-7, У/В-16
50	Вафли. <i>мука, сахар, маргарин, молоко, меланж, дрожжи, соль, ванилин</i>	ЭЦ-208, Б-4, Ж-5, У/В-36
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-505, Б-11, Ж-12, У/В-87

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	Тефтели	ЭЦ-218, Б-19, Ж-16
100	Салат из белокочанной капусты <i>капуста, морковь, лук репчатый, сахар, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У/В-6
100	Соус томатный <i>томатная паста, лук репчатый, морковь, мука, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-97, Б-2, Ж-7, У/В-6
200	Сок яблочный	ЭЦ-76, Б-1, У/В-18
85	Хлеб 85г	ЭЦ-71, Б-2, У/В-15

Итого за обед ЭЦ-821, Б-36, Ж-34, У/В-90

Итого за день ЭЦ-1 326, Б-47, Ж-46, У/В-177

Составил

Бирюкова Л.И.

Директор

Васильев Д.В.

