

## Меню школы 7-11лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>завтрак</b>		
200	<b>Каша манная</b> <i>сгущеное молоко, крупа манная</i>	ЭЦ-133, Б-4, У/в-28
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
50	<b>Вафли .</b> <i>мука, сахар, маргарин, молоко, меланж, дрожжи, соль, ванилин</i>	ЭЦ-208, Б-4, Ж-5, У/в-36
100	<b>Яблоки</b>	ЭЦ-5, У/в-1
<b>Итого за завтрак</b>		ЭЦ-498, Б-11, Ж-5, У/в-99
<b>обед</b>		
200	<b>Суп рыбный</b> <i>картофель, сайра, пшено, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-172, Б-8, Ж-4, У/в-24
200	<b>Картофель с мясом</b> <i>картофель, кури, лук репчатый, морковь, соль</i>	ЭЦ-219, Б-14, Ж-12, У/в-11
100	<b>Салат помидор и огурцов</b> <i>помидоры, огурцы, соль</i>	ЭЦ-95, Б-1, Ж-8, У/в-3
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/в-15
85	<b>Хлеб 85г</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
<b>Итого за обед</b>		ЭЦ-614, Б-25, Ж-24, У/в-68
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 112, Б-36, Ж-29, У/в-167

Составил

Бирюкова Л.И.

Директор

Васильев Д.В.

