

Меню школы 7-11 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
30	Печенье	ЭЦ-119, Б-4, У/В-24
100	Яблоки	ЭЦ-5, У/В-1

Итого за завтрак ЭЦ-409, Б-11, У/В-87**обед**

100	Салат помидор и огурцов <i>помидоры, огурцы, соль</i>	ЭЦ-95, Б-1, Ж-8, У/В-3
200	Суп вермишелевый <i>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-149, Б-8, Ж-7, У/В-15
100	Котлеты <i>котлеты куриные, масло растительное</i>	ЭЦ-176, Б-13, Ж-7, У/В-15
180	Каша гречневая <i>пассыристая</i> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-400, Б-10, Ж-18, У/В-50
85	Хлеб 85г	ЭЦ-71, Б-2, У/В-15
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

Итого за обед ЭЦ-1 064, Б-37, Ж-47, У/В-122**Итого за день** ЭЦ-1 473, Б-48, Ж-47, У/В-209

Составил

Бирюкова Л.И.

Директор

Васильев Д.В.

