ГКОУ "АККК им. Г.Н. Трошева"

14.09.2022

Меню школы 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	завтрак	
200	**Каша пшенная**	ЭЦ-548, Б-15, Ж-19, У/в-80
	сгущеное молоко, пшено, масло сливочное, соль	
200	**Чай с сахаром**	ЭЦ-57, У/в-15
	сахар, чай	
40	**Хлеб 40г**	ЭЦ-95, Б-3, У/в-19
50	**Пряники**	ЭЦ-195, Б-4, Ж-7, У/в-30
	мука, сахар, маргарин, меланж, дрожжи, масло растительное, соль	
100	**Яблоки**	ЭЦ-5, У/в-1
	Итого за завтрак	ЭЦ-900, Б-22, Ж-26, У/в-145
	обед	
200	**Плов**	ЭЦ-278, Б-14, Ж-14, У/в-23
	куры, рис, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	
200	**Щи из свежей капусты с картофелем.**	ЭЦ-90, Б-2, Ж-5, У/в-8
	капуста, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	
100	**Салат помидор и огурцов**	ЭЦ-95, Б-1, Ж-8, У/в-3
	помидоры, огурцы, соль	
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 _____ Бирюкова Л.И.

Директор _____ Васильев Д.В

_____