

Меню школы 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
200	Суп молочный с вермишелью <i>сгущенное молоко, макаронные изделия, соль</i>	ЭЦ-161, Б-6, Ж-6, У/в-21
30	Печенье	ЭЦ-119, Б-4, У/в-24
40	Хлеб 40г	ЭЦ-95, Б-3, У/в-19
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/в-15
100	Яблоки	ЭЦ-5, У/в-1
Итого за завтрак		ЭЦ-437, Б-13, Ж-6, У/в-80
<u>обед</u>		
200	Суп картофельный с рисом <i>рис, лук репчатый, морковь, картофель, масло растительное, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-166, Б-8, Ж-4, У/в-23
200	Картофельное пюре <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-103, Б-2, Ж-5, У/в-10
100	Минтай припущенный <i>минтай, мука, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-68, Б-5, Ж-5, У/в-1
100	Салат помидор и огурцов <i>помидоры, огурцы, соль</i>	ЭЦ-95, Б-1, Ж-8, У/в-3
200	Сок яблочный натуральный	ЭЦ-76, Б-1, У/в-18
100	Соус томатный <i>томатная паста, лук репчатый, морковь, мука, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-97, Б-2, Ж-7, У/в-6
85	Хлеб 85г	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
Итого за обед		ЭЦ-676, Б-21, Ж-29, У/в-76
Итого за день		ЭЦ-1113, Б-34, Ж-35, У/в-156

Составил

Бирюкова Я.И.

Директор

Васильев Д.В.

