

## Меню школы 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>завтрак</b>		
200	<b>Каша пшеничная</b> <i>сгущенное молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-140, Б-4, Ж-7, У/В-16
50	<b>Вафли.</b> <i>мука, сахар, маргарин, молоко, меланж, дрожжи, соль, ванилин</i>	ЭЦ-208, Б-4, Ж-5, У/В-36
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
100	<b>Яблоки</b>	ЭЦ-5, У/В-1
<b>Итого за завтрак</b>		ЭЦ-505, Б-11, Ж-12, У/В-87
<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
180	<b>Макаронные изделия ртварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-134, Б-3, Ж-4, У/В-21
100	<b>Тефтели</b>	ЭЦ-218, Б-19, Ж-16
100	<b>Салат из белокочанной капусты</b> <i>капуста, морковь, лук репчатый, сахар, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У/В-6
100	<b>Соус томатный</b> <i>томатная паста, лук репчатый, морковь, мука, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-97, Б-2, Ж-7, У/В-6
200	<b>Сок яблочный</b>	ЭЦ-76, Б-1, У/В-18
85	<b>Хлеб 85г</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/В-15
<b>Итого за обед</b>		ЭЦ-821, Б-36, Ж-34, У/В-90
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 326, Б-47, Ж-46, У/В-177

Составил Бирюкова Л.И.Директор Васильев Д.В.