

## Меню школы 12-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
200	<b>Каша манная</b> <i>сгущенное 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
30	<b>Печенье</b>	ЭЦ-119, Б-4, У/В-24
100	<b>Яблоки</b>	ЭЦ-5, У/В-1
<b>Итого за завтрак</b>		ЭЦ-409, Б-11, У/В-87
<u>обед</u>		
100	<b>Салат помидор и огурцов</b> <i>помидоры, огурцы, соль</i>	ЭЦ-95, Б-1, Ж-8, У/В-3
200	<b>Суп вермишелевый</b> <i>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-149, Б-8, Ж-7, У/В-15
100	<b>Котлеты</b> <i>котлеты куриные, масло растительное</i>	ЭЦ-176, Б-13, Ж-7, У/В-15
180	<b>Каша гречневая</b> <i>крупяная гречневая, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-400, Б-10, Ж-18, У/В-50
85	<b>Хлеб 85г</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/В-15
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
<b>Итого за обед</b>		ЭЦ-1 064, Б-37, Ж-47, У/В-122
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 473, Б-48, Ж-47, У/В-209

Составил



Бирюкова Д.И.

Директор

Васильев Д.В.