

Меню школы 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
200	Каша пшенная <i>сгущенное молоко, пшено, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-548, Б-15, Ж-19, У/В-80
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/В-15
30	Печенье	ЭЦ-119, Б-4, У/В-24
100	Яблоки	ЭЦ-5, У/В-1
40	Хлеб 40г	ЭЦ-95, Б-3, У/В-19
Итого за завтрак		ЭЦ-824, Б-22, Ж-19, У/В-139
обед		
200	Суп вермишелевый <i>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-149, Б-8, Ж-7, У/В-15
200	Плов <i>куры, рис, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-278, Б-14, Ж-14, У/В-23
100	Салат из огурцов <i>огурцы, соль</i>	ЭЦ-95, Б-1, Ж-8, У/В-3
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/В-15
85	Хлеб 85г	ЭЦ-71, Б-2, У/В-15
Итого за обед		ЭЦ-650, Б-25, Ж-29, У/В-71
Итого за день		ЭЦ-1 474, Б-47, Ж-48, У/В-210

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