

## Меню школы 12-18 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, пшено, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-548, Б-15, Ж-19, У/в-80
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/в-15
30	<b>Печенье</b>	ЭЦ-119, Б-4, У/в-24
100	<b>Яблоки</b>	ЭЦ-5, У/в-1
40	<b>Хлеб 40г</b>	ЭЦ-95, Б-3, У/в-19
<b>Итого за завтрак</b>		ЭЦ-824, Б-22, Ж-19, У/в-139
<b>обед</b>		
200	<b>Суп вермишелевый</b> <i>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-149, Б-8, Ж-7, У/в-15
200	<b>Плов</b> <i>куры, рис, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-278, Б-14, Ж-14, У/в-23
100	<b>Салат из огурцов</b> <i>огурцы, соль</i>	ЭЦ-95, Б-1, Ж-8, У/в-3
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/в-15
85	<b>Хлеб 85г</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
<b>Итого за обед</b>		ЭЦ-650, Б-25, Ж-29, У/в-71
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 474, Б-47, Ж-48, У/в-210

Составил

Бирюкова Л.И.

Директор

Васильев Д.В.

