

## Меню школы 7-11 лет

| Выход (г)               | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|--|--|
| <u>завтрак</u>          |  |  |
| 200                     | <b>Каша манная</b><br><i>сгущеное молоко, крупа манная</i>   | ЭЦ-133, Б-4, У/В-28  |
| 200                     | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар, чай</i>  | ЭЦ-57, У/В-15  |
| 40                      | <b>Хлеб 40г</b>  | ЭЦ-95, Б-3, У/В-19   |
| 50                      | <b>Вафли.</b><br><i>мука, сахар, маргарин, молоко, меланж, дрожжи, соль, ванилин</i>                 | ЭЦ-208, Б-4, Ж-5, У/В-36   |
| 100                     | <b>Яблоки</b>  | ЭЦ-5, У/В-1  |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | ЭЦ-498, Б-11, Ж-5, У/В-99  |
| <u>обед</u>             |  |  |
| 200                     | <b>Суп рыбный</b><br><i>картофель, сайра, пшено, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i> | ЭЦ-172, Б-8, Ж-4, У/В-24   |
| 200                     | <b>Картофель с мясом</b><br><i>картофель, кури, лук репчатый, морковь, соль</i>                      | ЭЦ-219, Б-14, Ж-12, У/В-11   |
| 200                     | <b>Чай с сахаром</b><br><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-519, Б-24, Ж-16, У/В-65   |
| <b>Итого за день</b>    |  | ЭЦ-1 017, Б-35, Ж-21, У/В-164  |

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