

# Меню школы (7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
180	<b>Каша пшениная</b> <small>сгущенное молоко пшено масло сливочное, соль</small>	ЭЦ-548, Б-15, Ж-19, У/в-80
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар чай</small>	ЭЦ-57, У/в-15
30	<b>Печенье</b>	ЭЦ-119, Б-4, У/в-24
40	<b>Хлеб 40г</b>	ЭЦ-95, Б-3, У/в-19
<b>Итого за завтрак</b>		ЭЦ-819, Б-22, Ж-19, У/в-138
<u>обед</u>		
180	<b>Плов</b> <small>куры, рис, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	ЭЦ-278, Б-14, Ж-14, У/в-23
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар, чай</small>	ЭЦ-57, У/в-15
85	<b>Хлеб 85г</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
<b>Итого за обед</b>		ЭЦ-406, Б-16, Ж-14, У/в-53
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 225, Б-38, Ж-33, У/в-191

Составил



Директор

Проценко С.  
А.