

# 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 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
<b>Итого за завтрак</b>		ЭЦ-404, Б-11, У/в-86
<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
100	<b>Котлеты</b> <i>котлеты куриные, масло растительное</i>	ЭЦ-176, Б-13, Ж-7, У/в-15
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>крупа 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>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/в-15
<b>Итого за обед</b>		ЭЦ-950, Б-35, Ж-39, У/в-116
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 354, Б-46, Ж-39, У/в-202

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