

Меню школы 12-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
200	Каша пшеничная <i>сгущеное 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
<u>обед</u>		
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
50	Огурцы соленые <i>огурцы, соль</i>	ЭЦ-95, Б-1, Ж-8, У/в-3
200	Сок яблочный	ЭЦ-76, Б-1, У/в-18
85	Хлеб 85г	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
Итого за обед		ЭЦ-669, Б-26, Ж-29, У/в-74
Итого за день		ЭЦ-1 493, Б-48, Ж-48, У/в-213

Составил



Бирюкова Л.И.

Директор

Васильев Д.В.