

## 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 пшеничная</b><br><i>сгущеное молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, соль</i>                                    | ЭЦ-140, Б-4, Ж-7, У/в-16   |
| 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>Пряники</b><br><i>мука, сахар, маргарин, меланж, дрожжи, масло растительное, соль</i>                                   | ЭЦ-195, Б-4, Ж-7, У/в-30   |
| 100                     | <b>Яблоки</b>  | ЭЦ-5, У/в-1  |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | ЭЦ-492, Б-11, Ж-14, У/в-81   |
| <u>обед</u>             |  |  |
| 200                     | <b>Суп картофельный с рисом</b><br><i>рис, лук репчатый, морковь, картофель, масло растительное, масло сливочное, соль</i> | ЭЦ-166, Б-8, Ж-4, У/в-23   |
| 100                     | <b>Сосиски</b>   | ЭЦ-93, Б-4, Ж-8, У/в-1   |
| 180                     | <b>Макаронные изделия<br/>отварные</b><br><i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>                                 | ЭЦ-134, Б-3, Ж-4, У/в-21   |
| 50                      | <b>Огурцы соленые</b><br><i>огурцы, соль</i>   | ЭЦ-95, Б-1, Ж-8, У/в-3   |
| 85                      | <b>Хлеб 85г</b>  | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15   |
| 200                     | <b>Сок яблочный</b>  | ЭЦ-76, Б-1, У/в-18   |
| 100                     | <b>Соус томатный</b><br><i>томатная паста, лук репчатый, морковь, мука, масло растительное, соль</i>                       | ЭЦ-97, Б-2, Ж-7, У/в-6   |
| <b>Итого за обед</b>    |  | ЭЦ-732, Б-21, Ж-31, У/в-87   |
| <b>Итого за день</b>    |  | ЭЦ-1224, Б-32, Ж-45, У/в-168   |



Директор: Васильев Д.В.