

## 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 пшенная</b> <i>сгущенное молоко, пшено, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-548, Б-15, Ж-19, У/в-80
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/в-15
30	<b>Печенье</b>	ЭЦ-119, Б-4, У/в-24
100	<b>бананы</b>	
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
<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
200	<b>Плов</b> <i>куры, рис, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-278, Б-14, Ж-14, У/в-23
200	<b>Чай с сахаром</b> <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-555, Б-24, Ж-21, У/в-68
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1374, Б-46, Ж-40, У/в-206

Составил



Бирюкова Л.И.

Директор

Васильев Д.В.