

# Меню школы 12-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

## завтрак

200	<b>Каша манная</b> <i>сгущеное 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
50	<b>Вафли.</b> <i>мука, сахар, маргарин, молоко, меланж, дрожжи, соль, ванилин</i>	ЭЦ-208, Б-4, Ж-5, У/В-36
100	<b>Яблоки</b>	ЭЦ-5, У/В-1

**Итого за завтрак** ЭЦ-498, Б-11, Ж-5, У/В-99

## обед

200	<b>Суп рыбный</b> <i>картофель, сайра, пшено, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-172, Б-8, Ж-4, У/В-24
200	<b>Картофель с мясом</b> <i>картофель, кури, лук репчатый, морковь, соль</i>	ЭЦ-219, Б-14, Ж-12, У/В-11
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

**Итого за обед** ЭЦ-519, Б-24, Ж-16, У/В-65

**Итого за день** ЭЦ-1 017, Б-35, Ж-21, У/В-164

Составил

Бирюкова Л.И.

Директор

Васильев Д.В.

