

Меню школы 7-11 лет

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

завтрак

200	Каша пшеничная <i>сгущеное молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-140, Б-4, Ж-7, У/В-16
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/В-15
40	Хлеб 40г	ЭЦ-95, Б-3, У/В-19
50	Пряники <i>мука, сахар, маргарин, меланж, дрожжи, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-195, Б-4, Ж-7, У/В-30
100	Яблоки	ЭЦ-5, У/В-1

Итого за завтрак ЭЦ-492, Б-11, Ж-14, У/В-81

обед

200	Суп картофельный с рисом <i>рис, лук репчатый, морковь, картофель, масло растительное, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-166, Б-8, Ж-4, У/В-23
100	Сосиски	ЭЦ-93, Б-4, Ж-8, У/В-1
180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-134, Б-3, Ж-4, У/В-21
100	Огурцы <i>огурцы, соль</i>	ЭЦ-95, Б-1, Ж-8, У/В-3
85	Хлеб 85г	ЭЦ-71, Б-2, У/В-15
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/В-15
100	Соус томатный <i>томатная паста, лук репчатый, морковь, мука, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-97, Б-2, Ж-7, У/В-6

Итого за обед ЭЦ-713, Б-20, Ж-31, У/В-84

Итого за день ЭЦ-1 205, Б-31, Ж-45, У/В-165

Составил Бирюкова Л.И.

Директор Васильев Д.В.

