

Согласовано

Руководитель Учреждения

МЕНЮ

313 Школа

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

Завтрак 12-18 лет

20/5/30	Бутерброд с джемом или повидлом с маслом	ЭЦ-161, Б-3, Ж-4, У/В-29
210	Пудинг из творога	ЭЦ-635, Б-37, Ж-25, У/В-57
185/15/10	Чай с лимоном	ЭЦ-63, У/В-15
125	Кисломолочный продукт 2,5%	ЭЦ-100, Б-4, Ж-3, У/В-13
50	Зефир обогащенный	ЭЦ-137, Б-2, У/В-40
100	Киви свежее	ЭЦ-140, Б-3, У/В-34
Итого за Завтрак 12-18 лет		ЭЦ-1 236, Б-49, Ж-32, У/В-189

Обед 12-18 лет

100	Салат из свежих огурцов	ЭЦ-103, Ж-10, У/В-2
250/20/1	Суп- лапша домашняя с птицей и зеленью	ЭЦ-213, Б-6, Ж-7, У/В-10
75/75	Бефстроганов из отварного мяса	ЭЦ-276, Б-22, Ж-19, У/В-5
200	Каша рассыпчатая (гречневая)	ЭЦ-274, Б-5, Ж-6, У/В-50
200	Компот из свежих яблок с сахаром	ЭЦ-115, У/В-28
30	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	ЭЦ-58, Б-2, У/В-11
30	Батон нарезной обогащенный	ЭЦ-76, Б-2, Ж-1, У/В-14
Итого за Обед 12-18 лет		ЭЦ-1 115, Б-37, Ж-43, У/В-121

Полдник 12-18 лет

100	Пирожок с яблоками	ЭЦ-243, Б-6, Ж-5, У/В-44
200	Молоко в индивидуальной упаковке 2,5%	ЭЦ-113, Б-6, Ж-5, У/В-10
100	Нектарин свежий	ЭЦ-41, Б-1, У/В-8
Итого за Полдник		ЭЦ-397, Б-12, Ж-10, У/В-62

Итого за день ЭЦ-2 748, Б-98, Ж-85, У/В-372Бухгалтер
калькуляторБухгалтер-калькулятор
Юзе Н.А.Заведующий
производствомГенеральный
директор