

## Меню школы (Школа)

| Выход (г) | Наименование блюда | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|

### завтрак

|     |                                                                             |                           |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 250 | <b>Каша пшенная</b><br><small>молоко, пшено</small>                         | ЭЦ-351, Б-13, Ж-8, У/в-55 |
| 50  | <b>Бутерброд с маслом</b><br><small>хлеб пшеничный, масло сливочное</small> | ЭЦ-122, Б-2, Ж-8, У/в-10  |
| 200 | <b>чай с лимоном</b><br><small>сахар, лимон, чай</small>                    | ЭЦ-57, У/в-15             |
| 20  | <b>Хлеб 30</b>                                                              | ЭЦ-48, Б-2, У/в-10        |

**Итого за завтрак** ЭЦ-578, Б-17, Ж-16, У/в-90

### обед

|     |                                                                                                                                                 |                          |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 200 | <b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b><br><small>капуста, картофель, лук репчатый, масло растительное, морковь, томатная паста, соль</small> | ЭЦ-106, Б-2, Ж-5, У/в-11 |
| 200 | <b>Картофельное пюре</b><br><small>картофель, соль</small>                                                                                      | ЭЦ-140, Б-4, Ж-1, У/в-18 |
| 50  | <b>Помидоры</b><br><small>огурцы, соль</small>                                                                                                  | ЭЦ-12, Б-1, У/в-2        |
| 200 | <b>компот из сухофруктов</b><br><small>сухофрукты, сахар</small>                                                                                | ЭЦ-101, У/в-26           |
| 100 | <b>Минтай припущенный</b><br><small>минтай с. м., лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, соль</small>                       | ЭЦ-142, Б-17, Ж-7, У/в-4 |
| 40  | <b>Печенье</b>                                                                                                                                  | ЭЦ-95, Б-3, У/в-19       |
| 30  | <b>Хлеб 60г</b>                                                                                                                                 | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15       |

**Итого за обед** ЭЦ-667, Б-29, Ж-13, У/в-95

**Итого за день** ЭЦ-1 245, Б-46, Ж-29, У/в-185

Заведующий  
производством  
(шеф-повар)

Богучарова А.А.

Директор

Колесникова

Е.О.

