

МЕНЮ

МБОУ "СШ Вулканного ГП"

"

29

"

мая

20 23

завтрак

возраст (лет)	наименование блюд	выход блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценность	Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мг)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
7-11	каша манная на молоке	150	3,3	6,9	19,05	156	0,25	0,03	0	0	133,5	160,7	65	2,2
12-18		200	4,4	9,2	25,4	208	0,33	0,04	0	0	86	308	130	2,2
7-11	хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
12-18		40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
7-11	сыр	20	5,3	5,3	5,5	72	0,008	0,06	1,14	52	176	100	7	0,2
12-18		20	5,3	5,3	5,5	72	0,008	0,06	1,14	52	176	100	7	0,2
7-11	чай	200	0,2	0	0,15	58	0	0	0	0	12	8	6	8
12-18		200	0,2	0	0,15	58	0	0	0	0	12	8	6	8
7-11														
12-18														
7-11														
12-18														

обед

возраст (лет)	наименование блюд	выход блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценность	Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мг)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
7-11	помидоры в соб. соку	60	0,84	3,96	0	42	0,006	0,012	9	0	6	21	9	0,48
12-18		100	1,4	6,6	0	70	0,01	0,02	15	0	10	35	15	0,8
7-11	щи из св. капусты с курами	250/10	2,3	6,3	10,3	109	0,05	0,06	20,55	23	59,88	59,77	25,5	0,85
12-18		250/10	2,3	6,3	10,3	109	0,05	0,06	20,55	23	59,88	59,77	25,5	0,85
7-11	шницель рыбный	75	11,255	7,62	6,33	172	0,0825	0,0975	2,1	22,5	79,8	128	42	1,275
12-18		100	14,95	5,46	8,37	139,5	0,107	0,116	2,73	29,25	103,74	166	54,6	1,65
7-11	рис отварной	150	3,65	13,15	35,73	244,5	0,02	0,01	0	10	10	51	18	0,4
12-18		180	4,5	7,38	46,26	273,6	0,024	0,012	0	12	12	61,2	21,6	0,48
7-11	хлеб пшеничный	40	2,3	0,3	14,9	68	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
12-18		50	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
7-11	компот из кураги и мёда с вит.с	200	0,1	0	24,2	93	0,04	0,08	8	0	40	36	20	0,4
12-18		200	0,1	0	24,2	93	0,04	0,08	8	0	40	36	20	0,4

Шеф-повар _____

Калькулятор _____