



МЕНЮ

МБОУ "СШ Вулканного ГП" " 19 " января

20 23

завтрак														
возраст (лет)	наименование блюд	выход блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. цен-сть	Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мг)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
7-11	биточки из филе куриного	75	14	17,13	8,95	205,75	0,06	0,15	0,15	0	45,5	106,25	98	1,5
12-18		100	18,66	17,26	11,87	222,44	0,08	0,2	0,15	0	60,85	153,6	31,92	1,8
7-11	рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228	0,03	0,015	0	0	15	76,5	27	0,5
12-18		180	4,5	7,38	46,26	273,6	0,036	0,018	0	0	18	91,8	32,4	0,72
7-11	горошек зелёный	30	0,6	0,45	1,26	12	0,012	0,012	1,56	0	3,12	9,672	3,276	0,108
12-18		30	0,6	0,45	1,26	12	0,012	0,012	1,56	0	3,12	9,672	3,276	0,108
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	кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,08	0,4	0	60	50	0	0
12-18		200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,08	0,4	0	60	50	0	0
7-11														
12-18														

обед														
возраст (лет)	наименование блюд	выход блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. цен-сть	Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мг)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
7-11	икра свекольная	60	3,24	8,52	4,32	106,8	0,03	0,09	6,6	40	39	59	28	1,5
12-18		100	5,39	14,16	7,18	177,55	0,04	0,12	8,78	53,2	41	63	37,24	2
7-11	суп из овощей с курами	250/10	4,6	5,35	12,5	118	0,085	0,0975	16	2,5	41,45	84,63	34,5	1,425
12-18		250/10	4,6	5,35	12,5	118	0,085	0,0975	16	2,5	41,45	84,63	34,5	1,425
7-11	минтай жаренный в яйце	75	16,24	10,67	3,19	174	0,06	0,06	0	12	28	108	26	0,5
12-18		100	21,11	13,87	10,15	226	0,078	0,078	0	15,6	40,4	140,4	33,8	0,65
7-11	картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189	0,1	0,07	3,7	3	27	56	20	0,7
12-18		180	3,78	9,9	26,1	226,8	0,12	0,084	4,44	3,6	35,1	67,2	24	0,84
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	напиток из шиповника	200	2,3	0,3	14,9	68	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
12-18		200	2,3	0,3	14,9	68	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33

Шеф-повар _____

Калькулятор _____