

МЕНЮ

МБОУ "СПШ Вулканного ГП"

" 10 "

января

20 24

завтрак														
возрас т (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	каша рисовая молочная	150	3,3	6,9	25,4	105,0	0,008	0,06	0	0	133,5	160,7	65	2,2
12-18		200	4,4	9,2	25,4	105,0	0,008	0,04	0	0	86	308	130	2,2
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	какао на молоке	200	4,7	5	31,8	187	0,02	0,08	0,4	0	60	50	0	0
12-18		200	4,7	5	31,8	187	0,02	0,08	0,4	0	60	50	0	0
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														
12-18														
7-11														
12-18														

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	салат из квашеной капусты	60	0,78	3	4,8	50,4	0,02	0,03	13,5	0	51	30	16	1,2
12-18		100	1,69	2,99	8,36	66,73	0,0498	0,0498	10,956	0	64,74	97,94	29,88	10,956
7-11	суп картоф.с мяными фрикадельками	250/10	7,4	5,5	15,1	142	0,05	0,05	7	0	37,5	90	25	1
12-18		250/10	7,4	5,5	15,1	142	0,05	0,05	7	0	37,5	90	25	1
7-11	жаркое по-домашнему	250	20,6	11,8	53,5	405	0,125	0,11	0,56	0	6	21	9	0,48
12-18		275	29,7	16,2	51,98	481,25	0,138	0,124	0,5	0	40,2	220,83	7,55	3,3
7-11	компот из кураги с витамином с	200	1,2	0	31,6	63	0,02	0,2	1,8	18	18	10	4	0,2
12-18		200	1,2	0	31,6	63	0,02	0,2	1,8	18	18	10	4	0,2
7-11	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	68	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
12-18		40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
7-11	хлеб ржаной	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
12-18		20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78

Шеф-повар _____

Калькулятор _____