

МЕНЮ

МБОУ "СШ Вулканного ГП"

26

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	бутерброд горячий. сыр. колбаса. батон	40/20/30	7,91	15,72	14,98	235	0,081	0,399	0,07	28	187,5	105,1	11,8	0,8
12-18		40/30/45	10,07	13,58	25,47	266	0,1215	0,5985	0,105	42	281,35	157,65	17,7	1,2
7-11	яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0	100	22	22	5	1
12-18		40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0	100	22	22	5	1
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	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														
12-18														
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	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	куры отварные	75	13,4	5,25	0,45	151	0,02	0,07	0,8	23	49	89	11	0,9
12-18		100	19,1	7,4	2,5	145	0,026	0,09	1,06	30,6	25,27	118,37	14,63	1,12
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 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

Шеф-повар _____
 Фельдшер _____

Калькулятор _____