

МЕНЮ

МБОУ "СП Вулканного ГП"

" 12 "

января

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)	Железо (мг)
7-11	каша пшеничная молочная	150	3,3	6,9	19,05	156	0,25	0,03					
12-18		200	4,4	9,2	25,4	208	0,33	0,04					
7-11	хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012	0				
12-18		40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012	0				
7-11	яблоко	119	0,8	0,2	7,5	38	4	1,7	42	1,1	0,1	0,6	2,8
12-18		119	0,8	0,2	7,5	38	4	1,7	42	1,1	0,1	0,6	2,8
7-11	чай	200	0,2	0	0,15	58	0	0	0	0	12	8	6
12-18		200	0,2	0	0,15	58	0	0	0	0	12	8	6
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)	Железо (мг)
7-11	икра морковная	60	0,9	2,4	6,6	51,6	0,05	0,07	3,66	25	46	68	28
12-18		100	2,19	7,57	11,35	127,58	0,083	0,116	0,66	41,5	76,36	112,88	46,48
7-11	суп картоф. с макаронами	250/20	2,8	5,8	13,9	120	0,17	0,14	0	62	38	56	18
12-18		250/20	2,8	5,8	13,9	120	0,17	0,14	0	62	38	56	18
7-11	говядина тушеная со св. капустой	250	10,65	12,15	23,35	254	0,09	0,095	17,45	0	66,5	113	31
12-18		300	20,3	15,1	30,3	320	0,17	0,215	17,45	0	88,45	202,7	56,9
7-11	хлеб пшеничный	40	2,3	0,3	14,9	68	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2
12-18		50	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6
7-11	кисель с витамином С	200	0	0	30,6	118	0	0,02	4,4	0	22	18	6
12-18		200	0	0	30,6	118	0	0,02	4,4	0	22	18	6
7-11													
12-18													

Шеф-повар _____

Фельдшер _____

Калькулятор _____