

МЕНЮ

МБОУ "СШ Вулканного ГП"

19

сентября



завтрак													
возраст (лет)	наименование блюд	выход блюд	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 гречневая с молоком	200	11,4	6,24	50,24	291	0,25	0,12					5
12-18		200	11,4	6,24	50,24	291	0,25	0,12					5
7-11	сыр	200	5,3	5,3	5,5	72	0,008	0,06	1,14				0,2
12-18		200	5,3	5,3	5,5	72	0,008	0,06	1,14	52	176	100	0,2
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	хлеб	200	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6
12-18		200	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6
7-11	масло сливочное	200	0,01	8,3	0,06	77	0	0,01	0	40	2	3	0
12-18		200	0,01	8,3	0,06	77	0	0,01	0	40	2	3	0
7-11													
12-18													

обед													
возраст (лет)	наименование блюд	выход блюд	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	салат витаминный	100	1,3	4,2	7,1	73	0,08	0,14	33,4	0	82	78	34
12-18		100	1,3	4,2	7,1	73	0,08	0,14	33,4	0	82	78	34
7-11	суп картофель с клецками кури	250	5,3	3,45	21,1	139	0,13	0,127	7,2	42,5	37,875	10,75	31
12-18		250	5,3	3,45	21,1	139	0,13	0,127	7,2	42,5	37,875	10,75	31
7-11	поджарка из филе минтая	100	23,2	13,8	11	264	0,539	3,89	16,16	0,017	27,93	107,25	39,9
12-18		100	23,2	13,8	11	264	0,539	3,89	16,16	0,017	27,93	107,25	39,9
7-11	рис отварной	100	3,65	13,15	35,73	244,5	0,02	0,01	0	10	10	51	18
12-18		100	4,5	7,38	46,26	273,6	0,024	0,012	0	12	12	61,2	21,6
7-11	хлеб пшеничный	100	2,3	0,3	14,9	68	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2
12-18		100	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6
7-11	компот из консервир. фруктов	200	0,6	0	43,8	176	0,02	0,02	6	0	48	40	34
12-18		200	0,6	0	43,8	176	0,02	0,02	6	0	48	40	34

Шеф-повар _____

Контролятор _____