

МЕНЮ

МБОУ "СПШ Вулканного ГП"

" 10 "

апреля

2023

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	каша пшеничная молочная	150	3,3	6,9	19,05	156	0,25	0,03	0	0	133,5	160,7	65	2,2
12-18		200	4,4	9,2	25,4	208	0,33	0,04	0	0	86	308	130	2,2
7-11	яйцо вареное	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	чай	200	0,3	0	15,2	60	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
12-18		200	0,3	0	15,2	60	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
7-11	груша	289	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2
12-18		289	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2
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 _____

Калькулятор _____

Фельдшер _____