

МЕНЮ

МБОУ "СШ Вулканного ГП"

13

марта



завтрак													
возраст (лет)	наименование блюд	выход блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценность	Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мг)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Железо (мг)
7-11	каша пшенная на молоке	150	3,3	6,9	19,05	156	0,25	0,03	0	0	160,7	65	2,2
12-18		200	4,4	9,2	25,4	208	0,33	0,04	0	0	133,5	130	2,2
7-11	сыр	20	5,3	5,3	5,5	72	0,008	0,06	1,14	52	176	100	7
12-18		20	5,3	5,3	5,5	72	0,008	0,06	1,14	52	176	100	7
7-11	кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,08	0,4	0	60	50	0
12-18		200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,08	0,4	0	60	50	0
7-11	хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6
12-18		40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6
7-11	масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0,01	0	40	2	3	0
12-18		10	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 блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценность	Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мг)	Кальций (мг)	Фосфор (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
12-18		100	1,69	2,99	8,36	66,73	0,0498	0,0498	10,956	0	64,74	97,94	29,88
7-11	рассольник ленинградский	250/10	3,3	6,5	20,4	156	0,1	0,09	11,95	23	53,5	68	33,5
12-18		250/10	3,3	6,5	20,4	156	0,1	0,09	11,95	23	53,5	68	33,5
7-11	кальмар в сметанном соусе	100	18,2	8,12	0,64	157	0,18	0,09	1,5	0	62	14,7	90
12-18		100	18,2	8,12	0,64	157	0,18	0,09	1,5	0	62	14,7	90
7-11	картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189	0,1	0,07	3,7	3	27	56	20
12-18		180	3,78	9,9	26,1	226,8	0,12	0,084	4,44	3,6	35,1	67,2	24
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	компот из кураги с витамином С	200	1,2	0	31,6	63	0,02	0,2	1,8	18	18	10	4
12-18		200	1,2	0	31,6	63	0,02	0,2	1,8	18	18	10	4

Шеф-повар _____

Калькулятор _____