

МЕНЮ

МБОУ "СШ Вулканного ГП"

3

23

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 манная молочная	150	2,37	6,47	15,8	135,88	0,008	0,12	0,17	1,4	0,04	136,6	118
12-18		200	3,08	8,41	22,54	180,72	0,12	0,27	2,04	40,05	200,18	181,84	59,64
7-11	булочка домашняя	75	10,5	16,7	28,2	300	0,17	0,12	0	0	30	101	17
12-18		75	10,5	16,7	28,2	300	0,17	0,12	0	0	30	101	17
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	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													
12-18													
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	помидоры в соб.соку	60	0,84	3,96	0	42	0,006	0,012	9	0	6	21	9
12-18		100	1,4	6,6	0	70	0,01	0,02	15	0	10	35	15
7-11	борщ из св.капусты со сметаной	250/10	2,3	7,2	13,4	127	0,05	0,09	10,85	23	50	55	30,5
12-18		250/10	2,3	7,2	13,4	127	0,05	0,09	10,85	23	50	55	30,5
7-11	плов из говядины	250	20,6	11,8	53,5	405	0,125	0,11	0,56	0	6	21	9
12-18		275	29,7	16,2	51,98	481,25	0,138	0,124	0,5	0	40,2	220,83	7,55
7-11	компот из свежих яблок с витамином С	200	0,2	0	35,8	142	0,02	0	5,4	0	12	4	4
12-18		200	0,2	0	35,8	142	0,02	0	5,4	0	12	4	4
7-11	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	68	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2
12-18		40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6
7-11	хлеб ржаной	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8
12-18		20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8

Шеф-повар _____

Калькулятор _____