

МЕНЮ

МБОУ "СШ Вулканного ГП"

" 12 "

20 22

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)	Магний (мг)	Железо (мг)
7-11	макароны с сыром	150	8,1	9,25	31,95	330,5	0,084	0,05	0,07	28	102	116	39	1,8
12-18		200	10,8	12,34	42,6	334	0,109	0,065	0,091	36,4	202	150,8	50,7	2,34
7-11	какао на молоке	200	4,7	5	31,8	187	0,02	0,08	0,4	0	60	50	0	0
12-18		200	4,7	5	31,8	187	0,02	0,08	0,4	0	60	50	0	0
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														
12-18														
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)	Магний (мг)	Железо (мг)
7-11	салат из морской капусты	60	1,56	1,9	2,9	37,8	0,1	0,11	2,52	27	20	27,5	50,4	1,53
12-18		100	2,6	3,16	4,8	63	0,16	0,183	4,2	45	33,3	45,9	84	2,55
7-11	суп картоф.с мяными фрикадельками	250/10	7,4	5,5	15,1	142	0,05	0,05	7	0	37,5	90	25	1
12-18		250/10	7,4	5,5	15,1	142	0,05	0,05	7	0	37,5	90	25	1
7-11	рагу из кур	250	20,5	21,2	34	237,4	0,36	0,42	28,2	62	116	302	128	5,6
12-18		280	17,64	18,32	29,38	377,92	0,3	0,35	23,91	52,57	98,4	216,1	108,54	4,75
7-11	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	134	0,02	0,2	1,8	0	18	10	4	0,2
12-18		200	0,6	0	31,4	134	0,02	0,2	1,8	0	18	10	4	0,2
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														
12-18														

Шеф-повар _____

Калькулятор _____