

МЕНЮ

МБОУ "СШ Вулканного ГП"

"

30

"

ноября

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	плов из кур	150	11,4	9,75	27,15	260,17	0,105	0,135	1,5	0,03	26,18	102	38,51	1,45
12-18		200	13,97	22,21	35,7	399	0,12	0,106	1,7	0,056	28,12	115	40,21	1,48
7-11	рубленые яйца с маслом	30	2,58	6,45	0,39	71,1	0,015	0,1	11,8	50	17,5	13,31	3,58	0,56
12-18		45	3,87	9,68	0,58	106,65	0,056	0,281	0,937	18,75	210	161,25	24,37	0,187
7-11	кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,08	0,4	0	60	50	0	0
12-18		200	2,5	3,6	28,7	152	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														

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	борщ сибирский с курами	250/10	6,6	7,25	16,4	158	0,085	0,1075	9,05	25,5	52,25	79,63	46	1,075
12-18		250/10	6,6	7,25	16,4	158	0,085	0,1075	9,05	25,5	52,25	79,63	46	1,075
7-11	мясо говядины тушеное с овощами	225	18,92	11,01	22,95	280,8	0,2	0,23	9,88	0	54,6	184,4	62,4	1,5
12-18		280	16,04	13,7	30,56	349,6	0,26	0,29	12,3	0	67,98	200,28	77,68	3,88
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 изюма с вит.с	200	0,4	0	27,4	106	0,02	0,02	26	0	18	18	12	0,8
12-18		200	0,4	0	27,4	106	0,02	0,02	26	0	18	18	12	0,8
7-11														
12-18														

Шеф-повар _____

Калькулятор _____