

МЕНЮ

МБОУ "СШ Вулканного ГП"

" 14 "

декабрь

202

завтрак		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	омлет натуральный	145/5	14,55	28,05	2,79	324,45	0,07	0,568	0	0,32	108,7	187,9	16	3,05
12-18		160/5	16	26,72	3,04	318,4	0,055	0,43	0	0,31	65	242	12	2,3
7-11	сыр	20	5,3	5,3	5,5	72	0,008	0,06	1,14	52	176	100	7	0,2
12-18		20	5,3	5,3	5,5	72	0,008	0,06	1,14	52	176	100	7	0,2
7-11	чай с лимоном	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	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		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	салат из огурцов.консервир.	60	0,072	7,74	1,44	62,4	0,012	0,012	3,27	0	13,87	16,4	8,06	0,36
12-18		100	0,12	12,925	2,4	104,2	0,02	0,019	5,23	0	23,16	27,39	13,46	0,6
7-11	суп гороховый с курами	250/10	8,6	6,55	22,4	186	0,155	0,0975	1	2,5	41,83	124,4	50,5	2,425
12-18		250/10	8,6	6,55	22,4	186	0,155	0,0975	1	2,5	41,83	124,4	50,5	2,425
7-11	котлета из говядины	75	13,42	10,07	12,03	196	0,06	0,09	0	10	17	98,25	19,5	1,2
12-18		100	17,9	7,9	16	210	0,08	0,12	0	10	21,95	129,7	25,9	1,6
7-11	макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,06	0,015	0	0	12	34,5	7,5	0,75
12-18		180	6,3	7,38	42,3	264,6	0,072	0,018	0	0	14,4	41,4	9	0,9
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	сок	200	1	0	21,2	88	0,02	0,02	4	0	14	14	8	2,8
12-18		200	1	0	21,2	88	0,02	0,02	4	0	14	14	8	2,8

Шеф-повар _____
Фельдшер _____

Калькулятор _____