

Директор МБОУ "СШ Вулканного ГП"

МЕНЮ

МБОУ "СШ Вулканного ГП"

14

октября

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	запеканка творожная с джемом	100	12,9	8,7	29,5	248	0,06	0,22	162	55,60	130	188	22	0,9
12-18		150	19,35	13,05	44,25	372	0,09	0,33	0,3	90	205	282	33	1,35
7-11	батон	40	2,39	0,3	14,9	68	0,03	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36
12-18		40	2,39	0,3	14,9	68	0,03	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36
7-11	чай	200	0,2	0	0,15	58	0	0	0	0	12	8	6	8
12-18		200	0,2	0	0,15	58	0	0	0	0	12	8	6	8
7-11	бюйогурт	130	6,25	4	10,6	138	0,04	0,005	0,3	20	30	10	15	0,9
12-18		130	6,25	4	10,6	138	0,04	0,005	0,3	20	30	10	15	0,9
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 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 фасолевый с курами	250/10	6,2	5,6	22,3	167	0,155	0,0975	1	2,5	55,88	150,3	50,5	2,425
12-18		250/10	6,2	5,6	22,3	167	0,155	0,0975	1	2,5	55,88	150,3	50,5	2,425
7-11	тефтели из говядины	60	8,85	10,8	14,58	218,4	0,04	0,06	0,9	0	45	107	19	0,8
12-18		90	20,88	22,68	30,6	458,6	0,084	0,126	0,189	0	46,2	200,7	39,9	1,68
7-11	картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189	0,1	0,07	3,7	3	27	56	20	0,7
12-18		180	3,78	9,9	26,1	226,8	0,12	0,084	4,44	3,6	35,1	67,2	24	0,84
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 _____

Калькулятор _____