

МБОУ "СШ Вулканного ГП"

МБОУ "СШ Вулканного ГП"

17

ноября

20 21

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	биточки из филе куриного	75	14	17,13	8,95	205,75	0,06	0,15	0,15	0	45,5	106,25	24	1,5
12-18		100	18,66	17,26	11,87	222,44	0,08	0,2	0,15	0	60,85	153,6	31,92	1,8
7-11	рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228	0,03	0,015	0	0	15	76,5	27	0,5
12-18		180	4,5	7,38	46,26	273,6	0,036	0,018	0	0	18	91,8	32,4	0,72
7-11	горошек зелёный	30	0,6	0,45	1,26	12	0,012	0,012	1,56	0	3,12	9,672	3,276	0,108
12-18		30	0,6	0,45	1,26	12	0,012	0,012	1,56	0	3,12	9,672	3,276	0,108
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	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														
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	икра свекольная	60	3,24	8,52	4,32	106,8	0,03	0,09	6,6	40	39	59	28	1,5
12-18		100	5,39	14,16	7,18	177,55	0,04	0,12	8,78	53,2	41	63	37,24	2
7-11	суп из овощей с курама	250/10	4,6	5,35	12,5	118	0,085	0,0975	16	2,5	41,45	84,63	34,5	1,425
12-18		250/10	4,6	5,35	12,5	118	0,085	0,0975	16	2,5	41,45	84,63	34,5	1,425
7-11	минтай жаренный в яйце	75	16,24	10,67	3,19	174	0,06	0,06	0	12	28	108	26	0,5
12-18		100	21,11	13,87	10,15	226	0,078	0,078	0	15,6	40,4	140,4	33,8	0,65
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	напиток из шиповника	200	2,3	0,3	14,9	68	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
12-18		200	2,3	0,3	14,9	68	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33

Шеф-повар _____

Калькулятор _____