

МЕНЮ

МБОУ "СШ Вулканного ГП"

8

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	омлет натуральный	145/5	14,55	28,05	2,79	324,45	0,07	0,568						
12-18		160/5	16	26,72	3,04	318,4	0,055	0,43						
7-11	икра кабачковая	30	0,42	1,62	2,7	28,8	0,01	0,025						
12-18		30	0,42	1,62	2,7	28,8	0,01	0,025						
7-11	масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0,01						
12-18		10	0,01	8,3	0,06	77	0	0,01						
7-11	хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012						
12-18		40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012						
7-11	чай	200	0,2	0	0,15	58	0	0						
12-18		200	0,2	0	0,15	58	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	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 из овощей с кураги	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	гуляш из говядины	80	10,12	5,2	3,2	105,6	0,06	0,12	0	0	19	141	18	2,3
12-18		100	13,9	6,5	8	132	0,075	0,15	0	0	23,75	205	22,5	2,875
7-11	гречка	150	8,7	7,8	42,6	263,85	0,12	0,06	0	0	18	108	73,5	2,4
12-18		180	10,44	9,36	51,12	316,62	0,144	0,072	0	0	21,6	129,6	88,2	2,88
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 кураги с витамином с	200	1,2	0	31,6	63	0,02	0,2	1,8	18	18	10	4	0,2
12-18		200	1,2	0	31,6	63	0,02	0,2	1,8	18	18	10	4	0,2

Шеф-повар

Тен

Фельдшер

Калькулятор