

Утверждаю
Директор МБОУ "СШ Вулканного ГП"
Ирина Александровна Каулин

МЕНЮ

МБОУ "СШ Вулканного ГП"

19

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	плов из кур	150	11,4	9,75	27,15	260,17	0,105	0,135	1,5	0,03	20,18	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 и чернослива 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 _____