

МЕНЮ

МБОУ "СПШ Вулканного ГП"

" 24 "

декабря

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)	Железо (мг)
7-11	биточки рыбные	75	9,75	10,75	11,43	185,5	0,055	0,067	1,4	10	10	51	18
12-18		100	12,97	8,78	15,16	241,15	0,073	0,073	1,86	19,95	71,15	122,36	37,24
7-11	рис отварной	150	3,65	13,15	35,73	244,5	0,02	0,01	0	10	10	51	18
12-18		180	4,5	7,38	46,26	273,6	0,024	0,012	0	12	12	61,2	21,6
7-11	чай	200	0,3	0	15,2	60	0	0	2,2	0	16	8	6
12-18		200	0,3	0	15,2	60	0	0	2,2	0	16	8	6
7-11	хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6
12-18		40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6
7-11	сыр	20	5,3	5,3	5,5	72	0,008	0,06	1,14	52	176	100	7
12-18		20	5,3	5,3	5,5	72	0,008	0,06	1,14	52	176	100	7
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)	Железо (мг)
7-11													
12-18													
7-11													
12-18													
7-11													
12-18													
7-11													
12-18													
7-11													
12-18													
7-11													
12-18													

Шеф-повар _____

Калькулятор _____