

МЕНЮ

МБОУ "СШ Вулканного ГП"

12

января

20 22

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	сосиска отварная	50	8,25	22,15	1,28	243,4	0,03	0,0625	0	0	18,5	105,75	12	1,35
12-18		50	8,25	22,15	1,28	243,4	0,03	0,0625	0	0	18,5	105,75	12	1,35
7-11	макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,06	0,015	0	0	12	34,5	7,5	0,75
12-18		180	6,3	7,38	42,3	264,6	0,072	0,018	0	0	14,4	41,4	9	0,9
7-11	кукуруза консервир.	30	0,66	0,12	3,36	17,4	0	0,03	1,44	0	1,5	15	0	0,12
12-18		30	0,66	0,12	3,36	17,4	0	0,03	1,44	0	1,5	15	0	0,12
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	чай с молоком	200	1,6	1,6	2,35	87	0,01	0,02	0,6	0	66	50	12	0,8
12-18		200	1,6	1,6	2,35	87	0,01	0,02	0,6	0	66	50	12	0,8
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	винегрет	60	0,08	6,06	4,08	74,4	0,0396	0,0468	7,51	12,48	51,24	46,08	14,76	0,6
12-18		100	0,14	10,1	6,8	124	0,066	0,078	12,52	20,8	85,4	76,8	24,6	1
7-11	суп рыбный с пшеном	250/10	7,05	8,85	18,3	184,5	0,01	0,035	12	5	63,5	100	33	0,8
12-18		250/10	7,05	8,85	18,3	184,5	0,01	0,035	12	5	63,5	100	33	0,8
7-11	голубцы ленивые	110/50	10,86	11,27	10,46	200	0,055	0,08	20,2	0	49,5	100	49	1,6
12-18		220/50	22,5	19,72	25,3	350	0,096	0,14	11,9	0	62,13	161	57,75	2,19
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 свежих яблок с витамином С	200	0,2	0	35,8	142	0,02	0	5,4	0	12	4	4	0,8
12-18		200	0,2	0	35,8	142	0,02	0	5,4	0	12	4	4	0,8
7-11														
12-18														

Шеф-повар _____

Калькулятор _____