

МЕНЮ

МБОУ "СШ Вулканного ГП"

" 10 "

января



завтрак													
возраст (лет)	наименование блюда	выход блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. цен-сть	Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мг)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Железо (мг)
7-11	каша гречневая с молоком	260	11,4	6,24	50,24	291	0,25	0,12	0	0	37	223	152
12-18		260	11,4	6,24	50,24	291	0,25	0,12	0	0	37	223	152
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	чай	200	0,2	0	0,15	58	0	0	0	0	12	8	6
12-18		200	0,2	0	0,15	58	0	0	0	0	12	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	масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0,01	0	40	2	3	0
12-18		10	0,01	8,3	0,06	77	0	0,01	0	40	2	3	0
7-11													
12-18													

обед													
возраст (лет)	наименование блюда	выход блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. цен-сть	Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мг)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Железо (мг)
7-11	сг тат 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
12-18		100	0,12	12,925	2,4	104,2	0,02	0,019	5,23	0	23,16	27,39	13,46
7-11	суп картоф. с клецками. куры	250/10	5,3	3,45	21,1	139	0,13	0,127	7,2	42,5	37,875	10,75	31
12-18		250/10	5,3	3,45	21,1	139	0,13	0,127	7,2	42,5	37,875	10,75	31
7-11	поджарка из филе минтая	100	23,2	13,8	11	264	0,539	3,89	16,16	0,017	27,93	107,25	39,9
12-18		100	23,2	13,8	11	264	0,539	3,89	16,16	0,017	27,93	107,25	39,9
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	хлеб пшеничный	40	2,3	0,3	14,9	68	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2
12-18		50	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6
7-11	компот из консервир. фруктов	200	0,6	0	43,8	176	0,02	0,02	6	0	48	40	34
12-18		200	0,6	0	43,8	176	0,02	0,02	6	0	48	40	34

Шеф-повар _____

Калькулятор _____