

МЕНЮ

МБОУ "СШ Вулканного ГП"

"

29

"

ноября

завтрак													
возраст (лет)	наименование блюд	выход блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценность	Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин В3 (мг)	Витамин В6 (мг)	Витамин А (мг)	Кальций (мг)	Железо (мг)
7-11	омлет натуральный	145/5	14,55	28,05	2,79	324,45	0,07	0,568	0,003	0,003	0,003	108,7	3,05
12-18		160/5	16	26,72	3,04	318,4	0,055	0,43	0	0	0	65	2,3
7-11	икра кабачковая	30	0,42	1,62	2,7	28,8	0,01	0,025	3,5	0	0	20,5	0,35
12-18		30	0,42	1,62	2,7	28,8	0,01	0,025	3,5	0	0	20,5	0,35
7-11	хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012	0	0	0	8	0,44
12-18		40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012	0	0	0	8	0,44
7-11	чай	200	0,2	0	0,15	58	0	0	0	0	0	12	8
12-18		200	0,2	0	0,15	58	0	0	0	0	0	12	8
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 В3 (мг)	Витамин В6 (мг)	Витамин А (мг)	Кальций (мг)	Железо (мг)
7-11	салат из огурцов консер.	60	0,78	3	4,8	50,4	0,02	0,03	13,5	0	0	51	1,2
12-18		100	1,69	2,99	8,36	66,73	0,0498	0,0498	10,956	0	0	64,74	10,956
7-11	суп из овощей с курами	250/10	4,6	5,35	12,5	118	0,085	0,0975	16	2,5	41,45	84,63	1,425
12-18		250/10	4,6	5,35	12,5	118	0,085	0,0975	16	2,5	41,45	84,63	1,425
7-11	гуляш из говядины	80	10,12	5,2	3,2	105,6	0,06	0,12	0	0	0	19	2,3
12-18		100	13,9	6,5	8	132	0,075	0,15	0	0	0	23,75	2,875
7-11	гречка	150	8,7	7,8	42,6	263,85	0,12	0,06	0	0	0	18	2,4
12-18		180	10,44	9,36	51,12	316,62	0,144	0,072	0	0	0	21,6	2,88
7-11	хлеб пшеничный	40	2,3	0,3	14,9	68	0,033	0,009	0	0	0	6	0,33
12-18		50	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	0	8	0,44
7-11	компот из свежих яблок с витамином С	200	0,2	0	35,8	142	0,02	0	5,4	0	0	12	4
12-18		200	0,2	0	35,8	142	0,02	0	5,4	0	0	12	4

Шеф-повар _____

Калькулятор _____

Фельдшер _____