

МЕНЮ

МБОУ "СПШ Вулканного ГП"

8

февраля

завтрак														
возраст (лет)	наименование блюд	выход блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. цен-сть	Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мг)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
7-11	омлет натуральный	145/5	14,55	28,05	2,79	324,45	0,07	0,568	0	0	108,7	187,9	16	3,05
12-18		160/5	16	26,72	3,04	318,4	0,055	0,43	0	0	108,7	187,9	12	2,3
7-11	икра кабачковая	30	0,42	1,62	2,7	28,8	0,01	0,025	3,5	0	20,5	18,5	7,5	0,35
12-18		30	0,42	1,62	2,7	28,8	0,01	0,025	3,5	0	20,5	18,5	7,5	0,35
7-11	апельсин	239	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2
12-18		239	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2
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	200	0,2	0	0,15	58	0	0	0	0	12	8	6	8
12-18		200	0,2	0	0,15	58	0	0	0	0	12	8	6	8
7-11														
12-18														

обед														
возраст (лет)	наименование блюд	выход блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. цен-сть	Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мг)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
7-11	салат из квашеной капусты	60	0,78	3	4,8	50,4	0,02	0,03	13,5	0	51	30	16	1,2
12-18		100	1,69	2,99	8,36	66,73	0,0498	0,0498	10,956	0	64,74	97,94	29,88	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	34,5	1,425
12-18		250/10	4,6	5,35	12,5	118	0,085	0,0975	16	2,5	41,45	84,63	34,5	1,425
7-11	гуляш из говядины	80	10,12	5,2	3,2	105,6	0,06	0,12	0	0	19	141	18	2,3
12-18		100	13,9	6,5	8	132	0,075	0,15	0	0	23,75	205	22,5	2,875
7-11	гречка	150	8,7	7,8	42,6	263,85	0,12	0,06	0	0	18	108	73,5	2,4
12-18		180	10,44	9,36	51,12	316,62	0,144	0,072	0	0	21,6	129,6	88,2	2,88
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 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

Шеф-повар _____

Калькулятор _____

Фельдшер _____