

МЕНЮ

МБОУ "СПШ Вулканного ГП" " 17 " марта 20 23

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	каша рисовая молочная	150	3,3	6,9	19,05	136	0,25	0,03	0	0	133,5	160,7	65	2,2
12-18		200	4,4	9,2	25,4	208	0,33	0,04	0	0	86	308	130	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	печенье	35	2,6	1,3	19,2	114,5	0,02	0,2	0	3	9	27	6	0,6
12-18		35	2,6	1,3	19,2	114,5	0,02	0,2	0	3	9	27	6	0,6
7-11	какао на молоке	200	4,7	5	31,8	187	0,02	0,08	0,4	0	60	50	0	0
12-18		200	4,7	5	31,8	187	0,02	0,08	0,4	0	60	50	0	0
7-11	яблоко	118	0,8	0,2	7,5	129,39	4	1,7	42	1,1	0,1	0,6	2,8	3,8
12-18		118	0,8	0,2	7,5	129,39	4	1,7	42	1,1	0,1	0,6	2,8	3,8
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	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 картоф.с мяными фрикадельками	250/10	7,4	5,5	15,1	142	0,05	0,05	7	0	37,5	90	25	1
12-18		250/10	7,4	5,5	15,1	142	0,05	0,05	7	0	37,5	90	25	1
7-11	жаркое по-домашнему	250	20,6	11,8	53,5	405	0,125	0,11	0,56	0	6	21	9	0,48
12-18		275	29,7	16,2	51,98	481,25	0,138	0,124	0,5	0	40,2	220,83	7,55	3,3
7-11	напиток лимонный	200	1,2	0	31,6	63	0,02	0,2	1,8	18	18	10	4	0,2
12-18		200	1,2	0	31,6	63	0,02	0,2	1,8	18	18	10	4	0,2
7-11	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	68	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
12-18		40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
7-11	хлеб ржаной	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
12-18		20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78

Шеф-повар _____

Калькулятор _____