

МЕНЮ

МБОУ "СШ Вулканного ГП"

" 20 "

октября

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)	Железо (мг)
7-11	запеканка творожная с джемом	100	12,9	8,7	29,5	248	0,06	0,22	0,2	60	130	188	22
12-18		150	19,35	13,05	44,25	372	0,09	0,33	0,3	90	205	282	33
7-11	батон	40	2,39	0,3	14,9	68	0,03	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9
12-18		40	2,39	0,3	14,9	68	0,03	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9
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	биоюгурт	130	6,25	4	10,6	138	0,04	0,005	0,3	20	30	10	15
12-18		130	6,25	4	10,6	138	0,04	0,005	0,3	20	30	10	15
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 С (мг)	Витамин А (мг)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Железо (мг)
7-11	помидоры в соб.соку	60	0,84	3,96	0	42	0,006	0,012	9	0	6	21	9
12-18		100	1,4	6,6	0	70	0,01	0,02	15	0	10	35	15
7-11	щи из св.капусты с курами	250/10	2,3	6,3	10,3	109	0,05	0,06	20,55	23	59,88	59,77	25,5
12-18		250/10	2,3	6,3	10,3	109	0,05	0,06	20,55	23	59,88	59,77	25,5
7-11	шницель рыбный	75	11,255	7,62	6,33	172	0,0825	0,0975	2,1	22,5	79,8	128	42
12-18		100	14,95	5,46	8,37	139,5	0,107	0,116	2,73	29,25	103,74	166	54,6
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 кураги и мёда с вит.с	200	0,1	0	24,2	93	0,04	0,08	8	0	40	36	20
12-18		200	0,1	0	24,2	93	0,04	0,08	8	0	40	36	20

Шеф-повар _____

Калькулятор _____