

МЕНЮ

МБОУ
 "СШ ВУЛКАННОГО
 ГОРНОГО РАЙОНА"

октября

МБОУ "СШ Вулканного ГП"

14

20 22

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	27,5	245	0,06	0,22	0,2	60	130	188	22
12-18		150	19,35	13,05	41,25	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	биоогурт	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	салат 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 фасолевый с курами	250/10	6,2	5,6	22,3	167	0,155	0,0975	1	2,5	55,88	150,3	50,5
12-18		250/10	6,2	5,6	22,3	167	0,155	0,0975	1	2,5	55,88	150,3	50,5
7-11	тефтели из говядины	60	8,85	10,8	14,58	218,4	0,04	0,06	0,9	0	45	107	19
12-18		90	20,88	22,68	30,6	458,6	0,084	0,126	0,189	0	46,2	200,7	39,9
7-11	картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189	0,1	0,07	3,7	3	27	56	20
12-18		180	3,78	9,9	26,1	226,8	0,12	0,084	4,44	3,6	35,1	67,2	24
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	сок	200	1	0	21,2	88	0,02	0,02	4	0	14	14	8
12-18		200	1	0	21,2	88	0,02	0,02	4	0	14	14	8

Шеф-повар _____

Калькулятор _____