

МЕНЮ

МБОУ "СШ Вулканного ГП"

"

28

"

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 В12 (мг)	Кальций (мг)	Железо (мг)
7-11	омлет натуральный	145/5	14,55	28,05	2,79	324,45	0,07	0,568	0,055	0,43	0,32	187,9	3,05
12-18		160/5	16	26,72	3,04	318,4	0,055	0,43	0,055	0,43	0,32	212	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	7,5
12-18		30	0,42	1,62	2,7	28,8	0,01	0,025	3,5	0	0	20,5	7,5
7-11	масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0,01	0	40	2	3	0
12-18		10	0,01	8,3	0,06	77	0	0,01	0	40	2	3	0
7-11	хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6
12-18		40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6
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													
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 В12 (мг)	Кальций (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	1,2
12-18		100	1,69	2,99	8,36	66,73	0,0498	0,0498	10,956	0	64,74	97,94	10,956
7-11	суп из овощей с курама	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	19	141	18
12-18		100	13,9	6,5	8	132	0,075	0,15	0	0	23,75	205	22,5
7-11	гречка	150	8,7	7,8	42,6	263,85	0,12	0,06	0	0	18	108	73,5
12-18		180	10,44	9,36	51,12	316,62	0,144	0,072	0	0	21,6	129,6	88,2
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 свежих яблок с витамином С	200	0,2	0	35,8	142	0,02	0	5,4	0	12	4	0,8
12-18		200	0,2	0	35,8	142	0,02	0	5,4	0	12	4	0,8

Шеф-повар _____
Фельдшер _____

Калькулятор _____