



МЕНЮ

МБОУ "СПШ Вулканного ГП"

" 31 "

января

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)	Железо (мг)
7-11	макароны с сыром	150	8,1	9,25	31,95	250,5	0,084	0,05	0,07	25,9	115	39	1,8
12-18		200	10,8	12,34	42,6	334	0,109	0,065	0,091	36,4	202	50,7	2,34
7-11	кукуруза консервир.	30	0,66	0,12	3,36	17,4	0	0,03	1,44	0	1,5	15	0
12-18		30	0,66	0,12	3,36	17,4	0	0,03	1,44	0	1,5	15	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 с молоком	200	1,6	1,6	2,35	87	0,01	0,02	0,6	0	66	50	12
12-18		200	1,6	1,6	2,35	87	0,01	0,02	0,6	0	66	50	12
7-11	яблоки	119	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	10	0	16	11	9
12-18		119	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	10	0	16	11	9
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)	Железо (мг)
7-11	винегрет	60	0,08	6,06	4,08	74,4	0,0396	0,0468	7,51	12,48	51,24	46,08	14,76
12-18		100	0,14	10,1	6,8	124	0,066	0,078	12,52	20,8	85,4	76,8	24,6
7-11	суп рыбный с пшеном	250/10	7,05	8,85	18,3	184,5	0,01	0,035	12	5	63,5	100	33
12-18		250/10	7,05	8,85	18,3	184,5	0,01	0,035	12	5	63,5	100	33
7-11	голубцы ленивые	110/50	10,86	11,27	10,46	200	0,055	0,08	20,2	0	49,5	100	49
12-18		220/50	22,5	19,72	25,3	350	0,096	0,14	11,9	0	62,13	161	57,75
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	4
12-18		200	0,2	0	35,8	142	0,02	0	5,4	0	12	4	4
7-11													
12-18													

Шеф-повар _____

Калькулятор _____