

МЕНЮ

МБОУ "СПШ Вулканного ГП"

" 4 "

октября

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	0,05	0,05	20,5	116	39
12-18		200	10,8	12,34	42,6	334	0,109	0,065	0,09	0,05	20,5	150,8	50,7
7-11	икра кабачковая	30	0,42	1,62	2,7	28,8	0,01	0,025	3,5	0	20,5	18,5	7,5
12-18		30	0,42	1,62	2,7	28,8	0,01	0,025	3,5	0	20,5	18,5	7,5
7-11	какао на молоке	200	4,7	5	31,8	187	0,02	0,08	0,4	0	60	50	0
12-18		200	4,7	5	31,8	187	0,02	0,08	0,4	0	60	50	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	киви	108	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	10	0	16	11	9
12-18		108	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	салат из морской капусты	60	1,56	1,9	2,9	37,8	0,1	0,11	2,52	27	20	27,5	50,4
12-18		100	2,6	3,16	4,8	63	0,16	0,183	4,2	45	33,3	45,9	84
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
12-18		250/10	7,4	5,5	15,1	142	0,05	0,05	7	0	37,5	90	25
7-11	рагу из кур	250	20,5	21,2	34	237,4	0,36	0,42	28,2	62	116	302	128
12-18		280	17,64	18,32	29,38	377,92	0,3	0,35	23,91	52,57	98,4	216,1	108,54
7-11	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	134	0,02	0,2	1,8	0	18	10	4
12-18		200	0,6	0	31,4	134	0,02	0,2	1,8	0	18	10	4
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													
12-18													

Шеф-повар _____

Калькулятор _____