

Утверждено
Директор МБОУ "СШ Вулканного ГП" М.И.Каулин

МЕНЮ

МБОУ "СШ Вулканного ГП"

12

декабря

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)	Магний (мг)	Железо (мг)
7-11	каша манная молочная	150	2,37	6,47	15,8	135,88	0,08	0,12	0,04	0,04	136,6	118	19,57	0,32
12-18		200	3,08	8,41	22,54	180,72	0,12	0,27	2,03	40,05	200,18	181,84	59,64	0,54
7-11	булочка домашняя	75	10,5	16,7	28,2	300	0,17	0,12	0	0	30	101	17	1,4
12-18		75	10,5	16,7	28,2	300	0,17	0,12	0	0	30	101	17	1,4
7-11	чай	200	0,2	0	0,15	58	0	0	0	0	12	8	6	8
12-18		200	0,2	0	0,15	58	0	0	0	0	12	8	6	8
7-11	хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
12-18		40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
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)	Магний (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	0,48
12-18		100	1,4	6,6	0	70	0,01	0,02	15	0	10	35	15	0,8
7-11	борщ из св.капусты со сметаной	250/10	2,3	7,2	13,4	127	0,05	0,09	10,85	23	50	55	30,5	1,8
12-18		250/10	2,3	7,2	13,4	127	0,05	0,09	10,85	23	50	55	30,5	1,8
7-11	плов из свенины	250	20,6	11,8	53,5	405	0,125	0,11	0,56	0	6	21	9	0,48
12-18		275	29,7	16,2	51,98	481,25	0,138	0,124	0,5	0	40,2	220,83	7,55	3,3
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	0,8
12-18		200	0,2	0	35,8	142	0,02	0	5,4	0	12	4	4	0,8
7-11	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	68	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
12-18		40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
7-11	хлеб ржаной	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
12-18		20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78

Шеф-повар _____

Калькулятор _____