

МЕНЮ

МБОУ "СШ Вулканного ГП"

" 13 "

января

20 22



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)	Магний (мг)	Железо (мг)
7-11	запеканка творожная с джемом	100	12,9	8,7	29,5	248	0,06	0,22	0,2	60	130	188	22	0,9
12-18		150	19,35	13,05	44,25	372	0,09	0,33	0,3	90	205	282	33	1,35
7-11	батон	40	2,39	0,3	14,9	68	0,03	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36
12-18		40	2,39	0,3	14,9	68	0,03	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36
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	биойогурт	130	6,25	4	10,6	138	0,04	0,005	0,3	20	30	10	15	0,9
12-18		130	6,25	4	10,6	138	0,04	0,005	0,3	20	30	10	15	0,9
7-11														
12-18														
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)	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	щи из св.капусты с курами	250/10	2,3	6,3	10,3	109	0,05	0,06	20,55	23	59,88	59,77	25,5	0,85
12-18		250/10	2,3	6,3	10,3	109	0,05	0,06	20,55	23	59,88	59,77	25,5	0,85
7-11	шницель рыбный	75	11,255	7,62	6,33	172	0,0825	0,0975	2,1	22,5	79,8	128	42	1,275
12-18		100	14,95	5,46	8,37	139,5	0,107	0,116	2,73	29,25	103,74	166	54,6	1,65
7-11	рис отварной	150	3,65	13,15	35,73	244,5	0,02	0,01	0	10	10	51	18	0,4
12-18		180	4,5	7,38	46,26	273,6	0,024	0,012	0	12	12	61,2	21,6	0,48
7-11	хлеб пшеничный	40	2,3	0,3	14,9	68	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
12-18		50	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
7-11	компот из кураги и меда с вит.с	200	0,1	0	24,2	93	0,04	0,08	8	0	40	36	20	0,4
12-18		200	0,1	0	24,2	93	0,04	0,08	8	0	40	36	20	0,4

Шеф-повар _____

Калькулятор _____