

МЕНЮ

МБОУ
 "СШ ВУЛКАННОГО
 сентябрь,

20 22

МБОУ "СШ Вулканного ГП"

13 "

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	оладьи	75	4,25	5,62	25,72	174	0,15	0,1	0	20	63,01	77,97	33	1,3
12-18		75	4,25	5,62	25,72	174	0,15	0,1	0	20	63,01	77,97	33	1,3
7-11	сырок творожный	100	14	10,8	30,2	244	0,04	0,27	0,5	40	148	198	21	0,4
12-18		100	14	10,8	30,2	244	0,04	0,27	0,5	40	148	198	21	0,4
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 с молоком	200	1,6	1,6	2,35	87	0,01	0,02	0,6	0	66	50	12	0,8
12-18		200	1,6	1,6	2,35	87	0,01	0,02	0,6	0	66	50	12	0,8
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	икра морковная	60	0,9	2,4	6,6	51,6	0,05	0,07	3,66	25	46	68	28	0,5
12-18		100	2,19	7,57	11,35	127,58	0,083	0,116	0,66	41,5	76,36	112,88	46,48	0,83
7-11	суп Эссенуки с курами	250/10	8,9	8,55	22,7	207	0,005	0,0275	0,05	2,5	43,37	83,375	3	0,276
12-18		250/10	8,9	8,55	22,7	207	0,005	0,0275	0,05	2,5	43,37	83,375	3	0,276
7-11	печень по-строгановски	100	11,6	13,6	3,9	195	0,19	1,41	12,7	23	30	209	17	5
12-18		150	17,4	20,4	15,85	292,5	0,285	2,115	18,6	34,5	50	313,5	25	7,5
7-11	макаронны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,06	0,015	0	0	12	34,5	7,5	0,75
12-18		180	6,3	7,38	42,3	264,6	0,072	0,018	0	0	14,4	41,4	9	0,9
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 консервир. фруктов	200	0,6	0	43,8	176	0,02	0,02	6	0	48	40	34	2,6
12-18		200	0,6	0	43,8	176	0,02	0,02	6	0	48	40	34	2,6

Шеф-повар _____
 Фельдшер _____

Калькулятор _____