



МЕНЮ

МБОУ "СШ Вулканного ГП"

" 2 "

декабря

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	плов фруктовый	193	4,5	9	60	280	0,101	0,124	2,1	0	106			3,16
12-18		193	4,5	9	60	280	0,101	0,124	2,1	0	106	140,14	92,7	3,16
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	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	мандарин	108	0,8	0,2	7,5	38	4	1,7	42	1,1	0,1	0,6	2,8	3,8
12-18		108												
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	сельдь с луком	75	3,5	5,5	2	74	0,02	0,04	2	11	27	70	13	0,8
12-18		75	3,5	5,5	2	74	0,02	0,04	2	11	27	70	13	0,8
7-11	суп гороховый с курами	250/10	8,6	6,55	22,4	186	0,155	0,0975	1	2,5	41,83	124,4	50,5	2,425
12-18		250/10	8,6	6,55	22,4	186	0,155	0,0975	1	2,5	41,83	124,4	50,5	2,425
7-11	котлеты по-хлыновски	80	10,72	6,81	13,62	134,6	0,15	0,25	0,99	0,022	104	122,8	37,5	0,91
12-18		100	13,4	8,51	20,03	168,25	0,187	0,31	1,237	0,0275	130	153,5	46,875	1,137
7-11	картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189	0,1	0,07	3,7	3	27	56	20	0,7
12-18		180	3,78	9,9	26,1	226,8	0,12	0,084	4,44	3,6	35,1	67,2	24	0,84
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	сок	200	1	0	21,2	88	0,02	0,02	4	0	14	14	8	2,8
12-18		200	1	0	21,2	88	0,02	0,02	4	0	14	14	8	2,8

Шеф-повар _____
 Фельдшер _____

Калькулятор _____