

М Е Н Ю

МБОУ "СШ Вулканного ГП"

6

октября



завтрак													
возраст (лет)	наименование блюда	энерг. ценность (ккал)	белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамин В1 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мг)	Витамин Р (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
7-11	макароны с сыром	150	8,1	9,25	31,9	250,5	0,084	0,24	0,04	0,05	150,8	39	1,8
12-18		200	10,8	12,34	42,0	334	0,109	0,33	0,05	0,07	180,8	50,7	2,34
7-11	икра кабачковая	30	0,42	1,62	2,1	28,8	0,01	0,23	0,01	0,01	18,5	7,5	0,35
12-18		30	0,42	1,62	2,1	28,8	0,01	0,23	0,01	0,01	18,5	7,5	0,35
7-11	какао на молоке	200	4,7	5	31,8	187	0,02	0,3	0,01	0,01	50	0	0
12-18		200	4,7	5	31,8	187	0,02	0,3	0,01	0,01	50	0	0
7-11	хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,23	0,01	0,01	26	5,6	0,44
12-18		40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,23	0,01	0,01	26	5,6	0,44
7-11	яблоко	110	0,4	0,4	9,6	45	0,03	0,2	0,01	0,01	11	9	2,2
12-18		110	0,4	0,4	9,6	45	0,03	0,2	0,01	0,01	11	9	2,2
7-11													
12-18													

обед													
возраст (лет)	наименование блюда	энерг. ценность (ккал)	белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамин В1 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мг)	Витамин Р (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
7-11	салат из морской капусты	60	1,56	1,91	2,1	37,8	0,1	0,2	0,01	0,01	27,5	50,4	1,53
12-18		192	2,6	3,16	4,3	63	0,16	0,6	0,01	0,01	45,9	84	2,55
7-11	суп картофель. с мясными фрикадельками	250	7,4	5,5	15	142	0,08	0,2	0,01	0,01	90	25	1
12-18		250	7,4	5,5	15	142	0,08	0,2	0,01	0,01	90	25	1
7-11	рагу из кур	250	20,5	11,2	30	237,4	0,36	0,2	0,01	0,01	302	128	5,6
12-18		280	17,64	1,32	29,3	377,92	0,2	0,2	0,01	0,01	216,1	108,54	4,75
7-11	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31	134	0,07	0,2	0,01	0,01	10	4	0,2
12-18		200	0,6	0	31	134	0,07	0,2	0,01	0,01	10	4	0,2
7-11	хлеб пшеничный	40	2,3	0,3	14	68	0,035	0,2	0,01	0,01	19,5	4,2	0,33
12-18		50	3,16	0,4	19,5	9,6	0,05	0,2	0,01	0,01	26	5,6	0,44
7-11													
12-18													

Шеф-повар _____

Калькулятор _____