

МЕНЮ

МБОУ "СШ Вулканного ГП" " 22 " _____ 20 22



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	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	биоюгурт	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. ценность	Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мг)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
7-11	салат из огурцов.консервир.	60	0,072	7,74	1,44	62,4	0,012	0,012	3,27	0	13,87	16,4	8,06	0,36
12-18		100	0,12	12,925	2,4	104,2	0,02	0,019	5,23	0	23,16	27,39	13,46	0,6
7-11	суп фасолевый с курами	250/10	6,2	5,6	22,3	167	0,155	0,0975	1	2,5	55,88	150,3	50,5	2,425
12-18		250/10	6,2	5,6	22,3	167	0,155	0,0975	1	2,5	55,88	150,3	50,5	2,425
7-11	тефтели из говядины	60	8,85	10,8	14,58	218,4	0,04	0,06	0,9	0	45	107	19	0,8
12-18		90	20,88	22,68	30,6	458,6	0,084	0,126	0,189	0	46,2	200,7	39,9	1,68
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 _____ Калькулятор _____