

МЕНЮ

МБОУ "СШ Вулканного ГП"

" 22 "

20 23

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	каша пшеничная на молоке	150	3,3	6,9	19,05	156	0,25	0,03	0	0	133,5	160,7	65	2,2
12-18		200	4,4	9,2	25,4	208	0,33	0,04	0	0	86	308	130	2,2
7-11	сыр	20	5,3	5,3	5,5	72	0,008	0,06	1,14	52	176	100	7	0,2
12-18		20	5,3	5,3	5,5	72	0,008	0,06	1,14	52	176	100	7	0,2
7-11	кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,08	0,4	0	60	50	0	0
12-18		200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,08	0,4	0	60	50	0	0
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	масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0,01	0	40	2	3	0	0
12-18		10	0,01	8,3	0,06	77	0	0,01	0	40	2	3	0	0
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	рассольник ленинградский	250/10	3,3	6,5	20,4	156	0,1	0,09	11,95	23	53,5	68	33,5	1,05
12-18		250/10	3,3	6,5	20,4	156	0,1	0,09	11,95	23	53,5	68	33,5	1,05
7-11	кальмар в сметанном соусе	100	18,2	8,12	0,64	157	0,18	0,09	1,5	0	62	14,7	90	1,1
12-18		100	18,2	8,12	0,64	157	0,18	0,09	1,5	0	62	14,7	90	1,1
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	напиток лимонный	200	1,2	0	31,6	63	0,02	0,2	1,8	18	18	10	4	0,2
12-18		200	1,2	0	31,6	63	0,02	0,2	1,8	18	18	10	4	0,2

Шеф-повар _____

Калькулятор _____