

МЕНЮ

ноября

20 22

МБОУ "СПШ Вулканного ГП"

" 1 "

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	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	капуста свежая тушеная	150	2,85	9,3	7,95	126	0,045	0,045	25,5	0	87	60	30	1,2
12-18		180	3,8	12,4	10,6	168	0,06	0,06	34	0	116	80	40	1,8
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	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	печенье	30	2,6	1,3	19,2	114,5	0,02	0,2	0	3	9	27	6	0,6
12-18		30	2,6	1,3	19,2	114,5	0,02	0,2	0	3	9	27	6	0,6
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 Несвижский с сельдью	60	3,06	5,82	3,12	77,4	0,033	0,039	7,44	10,4	42,7	38,4	12,3	0,5
12-18		100	5,1	9,66	10,18	128,5	0,055	0,065	12,35	17,26	70,88	63,744	20,418	0,83
7-11	суп картофель с макаронами	250/20	2,8	5,8	13,9	120	0,17	0,14	0	62	38	56	18	1,7
12-18		250/20	2,8	5,8	13,9	120	0,17	0,14	0	62	38	56	18	1,7
7-11	куры отварные	75	13,4	5,25	0,45	151	0,02	0,07	0,8	23	49	89	11	0,9
12-18		100	19,1	7,4	2,5	145	0,026	0,09	1,06	30,6	25,27	118,37	14,63	1,12
7-11	рис отварной	150	3,65	13,15	35,73	244,5	0,02	0,01	0	10	10	51	18	0,4
12-18		180	4,5	7,38	46,26	273,6	0,024	0,012	0	12	12	61,2	21,6	0,48
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 сухофруктов	200	0,6	0	31,4	134	0,02	0,2	1,8	0	18	10	4	0,2
12-18		200	0,6	0	31,4	134	0,02	0,2	1,8	0	18	10	4	0,2

Шеф-повар _____

Калькулятор _____