

МЕНЮ

МБОУ "СШ Вулканиного ГП"

" 10 "

ноября

20 22



завтрак														
возраст (лет)	наименование блюда	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	омлет натуральный	145/5	14,55	28,05	24,45	318,4	0,055	0,43	0	0,32	108,7	187,9	16	3,05
12-18		160/5	16	26,72	3,04	318,4	0,055	0,43	0	231	65	212	12	2,3
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	чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
12-18		200	0,3	0	15,2	60	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
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	яблоко	110	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2
12-18		110	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2
7-11														
12-18														

обед														
возраст (лет)	наименование блюда	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 кв. капусты	60	0,84	3,06	5,34	53	0,04	0,1	15,9	60	46	55	15	0,8
12-18		100	1,4	5,1	8,9	35	0,066	0,166	26,5	100	76,6	91,6	25	1,33
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	котлета из говядины	75	13,42	10,07	12,03	196	0,06	0,09	0	10	17	98,25	19,5	1,2
12-18		100	17,9	7,9	16	210	0,08	0,12	0	10	21,95	129,7	25,9	1,6
7-11	макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,06	0,015	0	0	12	34,5	7,5	0,75
12-18		180	6,3	7,38	42,3	264,6	0,072	0,018	0	0	14,4	41,4	9	0,9
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 _____