

МЕНЮ

МБОУ "СШ Вулканного ГП"

" 26 "

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)	Железо (мг)
7-11	плов фруктовый	193	4,5	9	60	280	0,124	0,124	2,1	0	106	140,14	92,7
12-18		193	4,5	9	60	280	0,101	0,124	2,1	0	106	140,14	92,7
7-11	чай	200	0,2	0	0,15	58	0	0	0	0	12	8	6
12-18		200	0,2	0	0,15	58	0	0	0	0	12	8	6
7-11	биоюгурт	130	6,25	4	10,6	138	0,04	0,005	0,3	20	30	10	15
12-18		130	6,25	4	10,6	138	0,04	0,005	0,3	20	30	10	15
7-11	хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6
12-18		40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6
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)	Железо (мг)
7-11	сельдь с луком	75	3,5	5,5	2	74	0,02	0,04	2	11	27	70	13
12-18		75	3,5	5,5	2	74	0,02	0,04	2	11	27	70	13
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
12-18		250/10	8,6	6,55	22,4	186	0,155	0,0975	1	2,5	41,83	124,4	50,5
7-11	котлеты по-хлыновски	80	10,72	6,81	13,62	134,6	0,15	0,25	0,99	0,022	104	122,8	37,5
12-18		100	13,4	8,51	20,03	168,25	0,187	0,31	1,237	0,0275	130	153,5	46,875
7-11	картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189	0,1	0,07	3,7	3	27	56	20
12-18		180	3,78	9,9	26,1	226,8	0,12	0,084	4,44	3,6	35,1	67,2	24
7-11	хлеб пшеничный	40	2,3	0,3	14,9	68	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2
12-18		50	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6
7-11	сок	200	1	0	21,2	88	0,02	0,02	4	0	14	14	8
12-18		200	1	0	21,2	88	0,02	0,02	4	0	14	14	8

Шеф-повар _____

Калькулятор _____