

МЕНЮ

МБОУ
 «СШ ВУЛКАННОГО
 Г.П.»

МБОУ "СШ Вулканного ГП"

21

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	сосиска отварная	50	8,25	22,15	1,28	243,4	0,03	0,0625	0	0	18,5	105,75	12	1,35
12-18		50	8,25	22,15	1,28	243,4	0,03	0,0625	0	0	18,5	105,75	12	1,35
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	кукуруза консервир.	30	0,66	0,12	3,36	17,4	0	0,03	1,44	0	1,5	15	0	0,12
12-18		30	0,66	0,12	3,36	17,4	0	0,03	1,44	0	1,5	15	0	0,12
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														
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	винегрет	60	0,08	6,06	4,08	74,4	0,0396	0,0468	7,51	12,48	51,24	46,08	14,76	0,6
12-18		100	0,14	10,1	6,8	124	0,066	0,078	12,52	20,8	85,4	76,8	24,6	1
7-11	суп рыбный с пшеном	250/10	7,05	8,85	18,3	184,5	0,01	0,035	12	5	63,5	100	33	0,8
12-18		250/10	7,05	8,85	18,3	184,5	0,01	0,035	12	5	63,5	100	33	0,8
7-11	голубцы ленивые	110/50	10,86	11,27	10,46	200	0,055	0,08	20,2	0	49,5	100	49	1,6
12-18		220/50	22,5	19,72	25,3	350	0,096	0,14	11,9	0	62,13	161	57,75	2,19
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 свежих яблок с витамином С	200	0,2	0	35,8	142	0,02	0	5,4	0	12	4	4	0,8
12-18		200	0,2	0	35,8	142	0,02	0	5,4	0	12	4	4	0,8
7-11														
12-18														

Шеф-повар _____

Калькулятор _____