

Утверждено
Директор МБОУ "СШ Вулканного ГП" М.И.Каулин

МЕНЮ

МБОУ "СШ Вулканного ГП"

26

декабря

МБОУ
"СШ ВУЛКАННОГО
ГП"
20 23

завтрак														
возраст (лет)	наименование блюда	выход блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. цен-сть	Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мг)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
7-11	макароны с сыром	150	8,1	9,25	31,95	250,5	0,084	0,05	0,07	28	102	116	39	1,8
12-18		200	10,8	12,34	42,6	334	0,109	0,065	0,091	36,4	202	150,8	50,7	2,34
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	апельсин	214	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2
12-18		214	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. цен-сть	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 _____
Фельдшер _____

Калькулятор _____