

# МЕНЮ

МБОУ "СШ Вулканного ГП"

"

9

"

февраля

20 22

## завтрак

| возраст (лет) | наименование блюд   | 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          | 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. 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 \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_