

## МЕНЮ

МБОУ "СПШ Вулканного ГП"

" 23 "

20 24

| 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) | Железо (мг) |
| 7-11          | оладьи            | 75          | 4,25  | 5,62 | 25,72    | 174            | 0,15            | 0,1             | 0              | 20             | 63,01        | 77,97       | 33          |
| 12-18         |                   | 75          | 4,25  | 5,62 | 25,72    | 174            | 0,15            | 0,1             | 0              | 20             | 63,01        | 77,97       | 33          |
| 7-11          | сырок творожный   | 100         | 14    | 10,8 | 30,2     | 244            | 0,04            | 0,27            | 0,5            | 40             | 148          | 198         | 21          |
| 12-18         |                   | 100         | 14    | 10,8 | 30,2     | 244            | 0,04            | 0,27            | 0,5            | 40             | 148          | 198         | 21          |
| 7-11          | батон             | 40          | 2,39  | 0,3  | 14,9     | 68             | 0,03            | 0,009           | 0              | 0              | 5,7          | 19,5        | 3,9         |
| 12-18         |                   | 40          | 2,39  | 0,3  | 14,9     | 68             | 0,03            | 0,009           | 0              | 0              | 5,7          | 19,5        | 3,9         |
| 7-11          | чай с молоком     | 200         | 1,6   | 1,6  | 2,35     | 87             | 0,01            | 0,02            | 0,6            | 0              | 66           | 50          | 12          |
| 12-18         |                   | 200         | 1,6   | 1,6  | 2,35     | 87             | 0,01            | 0,02            | 0,6            | 0              | 66           | 50          | 12          |
| 7-11          |                   |             |       |      |          |                |                 |                 |                |                |              |             |             |
| 12-18         |                   |             |       |      |          |                |                 |                 |                |                |              |             |             |
| 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) | Железо (мг) |
| 7-11          | икра морковная              | 60          | 0,9   | 2,4  | 6,6      | 51,6           | 0,05            | 0,07            | 3,66           | 25             | 46           | 68          | 28          |
| 12-18         |                             | 100         | 2,19  | 7,57 | 11,35    | 127,58         | 0,083           | 0,116           | 0,66           | 41,5           | 76,36        | 112,88      | 46,48       |
| 7-11          | суп Эссенуки с курами       | 250/10      | 8,9   | 8,55 | 22,7     | 207            | 0,005           | 0,0275          | 0,05           | 2,5            | 43,37        | 83,375      | 3           |
| 12-18         |                             | 250/10      | 8,9   | 8,55 | 22,7     | 207            | 0,005           | 0,0275          | 0,05           | 2,5            | 43,37        | 83,375      | 3           |
| 7-11          | печень по-строгановски      | 100         | 11,6  | 13,6 | 3,9      | 195            | 0,19            | 1,41            | 12,7           | 23             | 30           | 209         | 17          |
| 12-18         |                             | 150         | 17,4  | 20,4 | 15,85    | 292,5          | 0,285           | 2,115           | 18,6           | 34,5           | 50           | 313,5       | 25,5        |
| 7-11          | макаронь отварные           | 150         | 5,25  | 6,15 | 35,25    | 220,5          | 0,06            | 0,015           | 0              | 0              | 12           | 34,5        | 7,5         |
| 12-18         |                             | 180         | 6,3   | 7,38 | 42,3     | 264,6          | 0,072           | 0,018           | 0              | 0              | 14,4         | 41,4        | 9           |
| 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          | компот из консервир.фруктов | 200         | 0,6   | 0    | 43,8     | 176            | 0,02            | 0,02            | 6              | 0              | 48           | 40          | 34          |
| 12-18         |                             | 200         | 0,6   | 0    | 43,8     | 176            | 0,02            | 0,02            | 6              | 0              | 48           | 40          | 34          |

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

Фельдшер \_\_\_\_\_