

МЕНЮ

МБОУ "СШ Вулканичного ГП"

5

20 23

| 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          | каша манная молочная | 150         | 2,37  | 6,47 | 18,8     | 136,88         | 0,08            | 0,17            | 1,4            | 0,04           | 136,6        | 118         | 19,57       | 0,32        |
| 12-18         |                      | 200         | 3,08  | 8,41 | 22,54    | 180,72         | 0,12            | 0,27            | 2,04           | 40,05          | 200,18       | 181,84      | 59,64       | 0,54        |
| 7-11          | булочка домашняя     | 100         | 10,5  | 16,7 | 28,2     | 300            | 0,17            | 0,12            | 0              | 0              | 30           | 101         | 17          | 1,4         |
| 12-18         |                      | 100         | 10,5  | 16,7 | 28,2     | 300            | 0,17            | 0,12            | 0              | 0              | 30           | 101         | 17          | 1,4         |
| 7-11          | чай                  | 200         | 0,2   | 0    | 0,15     | 58             | 0               | 0               | 0              | 0              | 12           | 8           | 6           | 8           |
| 12-18         |                      | 200         | 0,2   | 0    | 0,15     | 58             | 0               | 0               | 0              | 0              | 12           | 8           | 6           | 8           |
| 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          |                      |             |       |      |          |                |                 |                 |                |                |              |             |             |             |
| 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) | Магний (мг) | Железо (мг) |
| 7-11          | помидоры в соб. соку                 | 60          | 0,84  | 3,96 | 0        | 42             | 0,006           | 0,012           | 9              | 0              | 6            | 21          | 9           | 0,48        |
| 12-18         |                                      | 100         | 1,4   | 6,6  | 0        | 70             | 0,01            | 0,02            | 15             | 0              | 10           | 35          | 15          | 0,8         |
| 7-11          | борщ из св. капусты со сметаной      | 250/10      | 2,3   | 7,2  | 13,4     | 127            | 0,05            | 0,09            | 10,85          | 23             | 50           | 55          | 30,5        | 1,8         |
| 12-18         |                                      | 250/10      | 2,3   | 7,2  | 13,4     | 127            | 0,05            | 0,09            | 10,85          | 23             | 50           | 55          | 30,5        | 1,8         |
| 7-11          | плов из свинины                      | 250         | 20,6  | 11,8 | 53,5     | 405            | 0,125           | 0,11            | 0,56           | 0              | 6            | 21          | 9           | 0,48        |
| 12-18         |                                      | 275         | 29,7  | 16,2 | 51,98    | 481,25         | 0,138           | 0,124           | 0,5            | 0              | 40,2         | 220,83      | 7,55        | 3,3         |
| 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          | хлеб пшеничный                       | 30          | 2,3   | 0,3  | 14,9     | 68             | 0,033           | 0,009           | 0              | 0              | 6            | 19,5        | 4,2         | 0,33        |
| 12-18         |                                      | 40          | 3,16  | 0,4  | 19,87    | 90,6           | 0,044           | 0,012           | 0              | 0              | 8            | 26          | 5,6         | 0,44        |
| 7-11          | хлеб ржаной                          | 20          | 1,4   | 0,2  | 8,1      | 38             | 0,036           | 0,016           | 0              | 0              | 9,4          | 31,4        | 9,8         | 0,78        |
| 12-18         |                                      | 20          | 1,4   | 0,2  | 8,1      | 38             | 0,036           | 0,016           | 0              | 0              | 9,4          | 31,4        | 9,8         | 0,78        |

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_