

# МЕНЮ

МБОУ "СШ Вулканного ГП"

16

февраля

20 23

## 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          | биточки из филе куриного   | 75          | 14    | 17,13 | 8,95     | 205,75          | 0,06            | 0,15            | 0,15           | 0              | 45,5         | 106,25      | 24          | 1,5         |
| 12-18         |                            | 100         | 18,66 | 17,26 | 11,87    | 222,44          | 0,08            | 0,2             | 0,15           | 0              | 60,85        | 153,6       | 31,92       | 1,8         |
| 7-11          | рис отварной               | 150         | 3,75  | 6,15  | 38,55    | 228             | 0,03            | 0,015           | 0              | 0              | 15           | 76,5        | 27          | 0,5         |
| 12-18         |                            | 180         | 4,5   | 7,38  | 46,26    | 273,6           | 0,036           | 0,018           | 0              | 0              | 18           | 91,8        | 32,4        | 0,72        |
| 7-11          | горошек зелёный            | 30          | 0,6   | 0,45  | 1,26     | 12              | 0,012           | 0,012           | 1,56           | 0              | 3,12         | 9,672       | 3,276       | 0,108       |
| 12-18         |                            | 30          | 0,6   | 0,45  | 1,26     | 12              | 0,012           | 0,012           | 1,56           | 0              | 3,12         | 9,672       | 3,276       | 0,108       |
| 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          | кофейный напиток на молоке | 200         | 2,5   | 3,6   | 28,7     | 152             | 0,02            | 0,08            | 0,4            | 0              | 60           | 50          | 0           | 0           |
| 12-18         |                            | 200         | 2,5   | 3,6   | 28,7     | 152             | 0,02            | 0,08            | 0,4            | 0              | 60           | 50          | 0           | 0           |
| 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          | икра свекольная        | 60          | 3,24  | 8,52  | 4,32     | 106,8           | 0,03            | 0,39            | 6,6            | 40             | 39           | 59          | 28          | 1,5         |
| 12-18         |                        | 100         | 5,39  | 14,16 | 7,18     | 177,55          | 0,04            | 0,12            | 8,78           | 53,2           | 41           | 63          | 37,24       | 2           |
| 7-11          | суп из овощей с курами | 250/10      | 4,6   | 5,35  | 12,5     | 118             | 0,085           | 0,0975          | 16             | 2,5            | 41,45        | 84,63       | 34,5        | 1,425       |
| 12-18         |                        | 250/10      | 4,6   | 5,35  | 12,5     | 118             | 0,085           | 0,0975          | 16             | 2,5            | 41,45        | 84,63       | 34,5        | 1,425       |
| 7-11          | минтай жаренный в яйце | 75          | 16,24 | 10,67 | 3,19     | 174             | 0,06            | 0,06            | 0              | 12             | 28           | 108         | 26          | 0,5         |
| 12-18         |                        | 100         | 21,11 | 13,87 | 10,15    | 226             | 0,078           | 0,078           | 0              | 15,6           | 40,4         | 140,4       | 33,8        | 0,65        |
| 7-11          | картофельное пюре      | 150         | 3,15  | 8,25  | 21,75    | 189             | 0,1             | 0,07            | 3,7            | 3              | 27           | 56          | 20          | 0,7         |
| 12-18         |                        | 180         | 3,78  | 9,9   | 26,1     | 226,8           | 0,12            | 0,084           | 4,44           | 3,6            | 35,1         | 67,2        | 24          | 0,84        |
| 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          | напиток из шиповника   | 200         | 2,3   | 0,3   | 14,9     | 68              | 0,033           | 0,009           | 0              | 0              | 6            | 19,5        | 4,2         | 0,33        |
| 12-18         |                        | 200         | 2,3   | 0,3   | 14,9     | 68              | 0,033           | 0,009           | 0              | 0              | 6            | 19,5        | 4,2         | 0,33        |

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_