

## МЕНЮ

МБОУ "СП Вулканного ГП"

5

декабря

| 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 пшеничная молочная | 150         | 3,3   | 6,9  | 19,05    | 156            | 0,25            | 0,03            |                |                |              |             |             |             |
| 12-18         |                         | 200         | 4,4   | 9,2  | 25,4     | 208            | 0,33            | 0,04            |                |                |              |             |             |             |
| 7-11          | масло сливочное         | 10          | 0,01  | 8,3  | 0,06     | 77             | 0               | 0,01            | 0              |                |              |             |             |             |
| 12-18         |                         | 10          | 0,01  | 8,3  | 0,06     | 77             | 0               | 0,01            | 0              | 40             | 2            | 3           | 0           | 0           |
| 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          | биойогурт               | 130         | 6,25  | 4    | 10,6     | 138            | 0,04            | 0,005           | 0,3            | 20             | 30           | 10          | 15          | 0,9         |
| 12-18         |                         | 130         | 6,25  | 4    | 10,6     | 138            | 0,04            | 0,005           | 0,3            | 20             | 30           | 10          | 15          | 0,9         |
| 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          | икра морковная                   | 60          | 0,9   | 2,4   | 6,6      | 51,6           | 0,05            | 0,07            | 3,66           | 25             | 46           | 68          | 28          | 0,5         |
| 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       | 0,83        |
| 7-11          | суп картоф. с макаронами         | 250/20      | 2,8   | 5,8   | 13,9     | 120            | 0,17            | 0,14            | 0              | 62             | 38           | 56          | 18          | 1,7         |
| 12-18         |                                  | 250/20      | 2,8   | 5,8   | 13,9     | 120            | 0,17            | 0,14            | 0              | 62             | 38           | 56          | 18          | 1,7         |
| 7-11          | говядина тушеная со св. капустой | 250         | 10,65 | 12,15 | 23,35    | 254            | 0,09            | 0,095           | 17,45          | 0              | 66,5         | 113         | 31          | 98,8        |
| 12-18         |                                  | 300         | 20,3  | 15,1  | 30,3     | 320            | 0,17            | 0,215           | 17,45          | 0              | 88,45        | 202,7       | 56,9        | 100,4       |
| 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          | кисель с витамином с             | 200         | 0     | 0     | 30,6     | 118            | 0               | 0,02            | 4,4            | 0              | 22           | 18          | 6           | 0,2         |
| 12-18         |                                  | 200         | 0     | 0     | 30,6     | 118            | 0               | 0,02            | 4,4            | 0              | 22           | 18          | 6           | 0,2         |
| 7-11          |                                  |             |       |       |          |                |                 |                 |                |                |              |             |             |             |
| 12-18         |                                  |             |       |       |          |                |                 |                 |                |                |              |             |             |             |

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

Фельдшер \_\_\_\_\_