

## МЕНЮ

МБОУ "СШ Вулканного ГП"

21

марта

| 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          | каша манная молочная              | 150         | 2,37  | 6,47 | 15,8     | 135,88          | 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. ценность | 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 фруктов с вит. 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 \_\_\_\_\_