

## МЕНЮ

МБОУ "СП Вулканного ГП"

" 13 "

октября

| 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) | Железо (мг) |
| 7-11          | бутерброд горячий сыр. колбаса. батон | 40/20/30    | 7,91  | 15,72 | 14,98    | 235             | 0,081           | 0,399           | 0              | 0              | 28           | 105,1       | 0,8         |
| 12-18         |                                       | 40/30/45    | 10,07 | 13,58 | 25,47    | 206             | 0,1215          | 0,5985          | 0,162          | 0              | 100          | 157,65      | 1,2         |
| 7-11          | яйцо варёное                          | 40          | 5,1   | 4,6   | 0,3      | 63              | 0,03            | 0,18            | 0              | 0              | 22           | 22          | 5           |
| 12-18         |                                       | 40          | 5,1   | 4,6   | 0,3      | 63              | 0,03            | 0,18            | 0              | 0              | 22           | 22          | 5           |
| 7-11          | хлеб                                  | 40          | 3,16  | 1,32  | 23,92    | 115,85          | 0,044           | 0,012           | 0              | 0              | 8            | 26          | 5,6         |
| 12-18         |                                       | 40          | 3,16  | 1,32  | 23,92    | 115,85          | 0,044           | 0,012           | 0              | 0              | 8            | 26          | 5,6         |
| 7-11          | какао на молоке                       | 200         | 4,7   | 5     | 31,8     | 187             | 0,02            | 0,08            | 0,4            | 0              | 60           | 50          | 0           |
| 12-18         |                                       | 200         | 4,7   | 5     | 31,8     | 187             | 0,02            | 0,08            | 0,4            | 0              | 60           | 50          | 0           |
| 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) | Железо (мг) |
| 7-11          | помидоры в соб. соку           | 60          | 0,84  | 3,96  | 0        | 42              | 0,006           | 0,012           | 9              | 0              | 6            | 21          | 0,48        |
| 12-18         |                                | 100         | 1,4   | 6,6   | 0        | 70              | 0,01            | 0,02            | 15             | 0              | 10           | 35          | 0,8         |
| 7-11          | щи из св. капусты с курами     | 250/10      | 2,3   | 6,3   | 10,3     | 109             | 0,05            | 0,06            | 20,55          | 23             | 59,88        | 59,77       | 0,85        |
| 12-18         |                                | 250/10      | 2,3   | 6,3   | 10,3     | 109             | 0,05            | 0,06            | 20,55          | 23             | 59,88        | 59,77       | 0,85        |
| 7-11          | куры отварные                  | 75          | 13,4  | 5,25  | 0,45     | 151             | 0,02            | 0,07            | 0,8            | 23             | 49           | 89          | 0,9         |
| 12-18         |                                | 100         | 19,1  | 7,4   | 2,5      | 145             | 0,026           | 0,09            | 1,06           | 30,6           | 25,27        | 118,37      | 1,12        |
| 7-11          | рис отварной                   | 150         | 3,65  | 13,15 | 35,73    | 244,5           | 0,02            | 0,01            | 0              | 10             | 10           | 51          | 0,4         |
| 12-18         |                                | 180         | 4,5   | 7,38  | 46,26    | 273,6           | 0,024           | 0,012           | 0              | 12             | 12           | 61,2        | 0,48        |
| 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 кураги с витамином С | 200         | 1,2   | 0     | 31,6     | 63              | 0,02            | 0,2             | 1,8            | 18             | 18           | 10          | 0,2         |
| 12-18         |                                | 200         | 1,2   | 0     | 31,6     | 63              | 0,02            | 0,2             | 1,8            | 18             | 18           | 10          | 0,2         |

Шеф-повар Рен

Калькулятор \_\_\_\_\_

Фельдшер \_\_\_\_\_