

## МЕНЮ

МБОУ "СШ Вулканного ГП"

" 14 "

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) | Железо (мг) |
| 7-11          | тефтели из говядины    | 60          | 8,85  | 10,8  | 14,58    | 218,4           | 0,04            | 0,06            | 0,9            | 0              | 45           | 107         | 19          |
| 12-18         |                        | 90          | 20,88 | 22,68 | 30,6     | 458,6           | 0,084           | 0,126           | 0,189          | 0              | 66           | 200,7       | 39,9        |
| 7-11          | капуста свежая тушеная | 150         | 2,85  | 9,3   | 7,95     | 126             | 0,045           | 0,045           | 25,5           | 0              | 87           | 60          | 30          |
| 12-18         |                        | 180         | 3,8   | 12,4  | 10,6     | 168             | 0,06            | 0,06            | 34             | 0              | 116          | 80          | 40          |
| 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          | чай с молоком          | 200         | 1,6   | 1,6   | 2,35     | 87              | 0,01            | 0,02            | 0,6            | 0              | 66           | 50          | 12          |
| 12-18         |                        | 200         | 1,6   | 1,6   | 2,35     | 87              | 0,01            | 0,02            | 0,6            | 0              | 66           | 50          | 12          |
| 7-11          | печенье                | 35          | 2,6   | 1,3   | 19,2     | 114,5           | 0,02            | 0,2             | 0              | 3              | 9            | 27          | 6           |
| 12-18         |                        | 35          | 2,6   | 1,3   | 19,2     | 114,5           | 0,02            | 0,2             | 0              | 3              | 9            | 27          | 6           |
| 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          | салат Несвижский с сельдью | 60          | 3,06  | 5,82  | 3,12     | 77,4            | 0,033           | 0,039           | 7,44           | 10,4           | 42,7         | 38,4        | 12,3        |
| 12-18         |                            | 100         | 5,1   | 9,66  | 10,18    | 128,5           | 0,055           | 0,065           | 12,35          | 17,26          | 70,88        | 63,744      | 20,418      |
| 7-11          | суп картофель с макаронами | 250/20      | 2,8   | 5,8   | 13,9     | 120             | 0,17            | 0,14            | 0              | 62             | 38           | 56          | 18          |
| 12-18         |                            | 250/20      | 2,8   | 5,8   | 13,9     | 120             | 0,17            | 0,14            | 0              | 62             | 38           | 56          | 18          |
| 7-11          | куры отварные              | 75          | 13,4  | 5,25  | 0,45     | 151             | 0,02            | 0,07            | 0,8            | 23             | 49           | 89          | 11          |
| 12-18         |                            | 100         | 19,1  | 7,4   | 2,5      | 145             | 0,026           | 0,09            | 1,06           | 30,6           | 25,27        | 118,37      | 14,63       |
| 7-11          | рис отварной               | 150         | 3,65  | 13,15 | 35,73    | 244,5           | 0,02            | 0,01            | 0              | 10             | 10           | 51          | 18          |
| 12-18         |                            | 180         | 4,5   | 7,38  | 46,26    | 273,6           | 0,024           | 0,012           | 0              | 12             | 12           | 61,2        | 21,6        |
| 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 сухофруктов      | 200         | 0,6   | 0     | 31,4     | 134             | 0,02            | 0,2             | 1,8            | 0              | 18           | 10          | 4           |
| 12-18         |                            | 200         | 0,6   | 0     | 31,4     | 134             | 0,02            | 0,2             | 1,8            | 0              | 18           | 10          | 4           |

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_