

## МЕНЮ

МБОУ "СШ Вулканного ГП"

" 16 "

марта

20 22 МБОУ

СШ Вулканного

| 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          | запеканка творожная с джемом | 100         | 12,9  | 8,7   | 29,5     | 248             | 0,06            | 0,22            | 0,2            | 60             | 130          | 188         | 22          |
| 12-18         |                              | 150         | 19,35 | 13,05 | 44,25    | 372             | 0,09            | 0,33            | 0,3            | 90             | 205          | 282         | 33          |
| 7-11          | батон                        | 40          | 2,39  | 0,3   | 14,9     | 68              | 0,03            | 0,009           | 0              | 0              | 5,7          | 19,5        | 3,9         |
| 12-18         |                              | 40          | 2,39  | 0,3   | 14,9     | 68              | 0,03            | 0,009           | 0              | 0              | 5,7          | 19,5        | 3,9         |
| 7-11          | чай                          | 200         | 0,2   | 0     | 0,15     | 58              | 0               | 0               | 0              | 0              | 12           | 8           | 6           |
| 12-18         |                              | 200         | 0,2   | 0     | 0,15     | 58              | 0               | 0               | 0              | 0              | 12           | 8           | 6           |
| 7-11          | биоюгурт                     | 130         | 6,25  | 4     | 10,6     | 138             | 0,04            | 0,005           | 0,3            | 20             | 30           | 10          | 15          |
| 12-18         |                              | 130         | 6,25  | 4     | 10,6     | 138             | 0,04            | 0,005           | 0,3            | 20             | 30           | 10          | 15          |
| 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          | комидоры в соб.соку             | 60          | 0,84   | 3,96  | 0        | 42              | 0,006           | 0,012           | 9              | 0              | 6            | 21          | 9           |
| 12-18         |                                 | 100         | 1,4    | 6,6   | 0        | 70              | 0,01            | 0,02            | 15             | 0              | 10           | 35          | 15          |
| 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       | 25,5        |
| 12-18         |                                 | 250/10      | 2,3    | 6,3   | 10,3     | 109             | 0,05            | 0,06            | 20,55          | 23             | 59,88        | 59,77       | 25,5        |
| 7-11          | шницель рыбный                  | 75          | 11,255 | 7,62  | 6,33     | 172             | 0,0825          | 0,0975          | 2,1            | 22,5           | 79,8         | 128         | 42          |
| 12-18         |                                 | 100         | 14,95  | 5,46  | 8,37     | 139,5           | 0,107           | 0,116           | 2,73           | 29,25          | 103,74       | 166         | 54,6        |
| 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          | компст из кураги и меда с вит.с | 200         | 0,1    | 0     | 24,2     | 93              | 0,04            | 0,08            | 8              | 0              | 40           | 36          | 20          |
| 12-18         |                                 | 200         | 0,1    | 0     | 24,2     | 93              | 0,04            | 0,08            | 8              | 0              | 40           | 36          | 20          |

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_