

МЕНЮ

МБОУ "СПШ Вулканного ГП"

" 13 "

20 23

| завтрак       |                              |             |       |       |          |                        |                 |                 |                |                |              |             |             |             |      |
|---------------|------------------------------|-------------|-------|-------|----------|------------------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------|
| возраст (лет) | наименование блюд            | выход блюда | белки | жиры  | углеводы | Энерг. ценность (ккал) | Витамин В1 (мг) | Витамин В2 (мг) | Витамин С (мг) | Витамин А (мг) | Кальций (мг) | Фосфор (мг) | Магний (мг) | Железо (мг) |      |
| 7-11          | запеканка творожная с джемом | 100         | 12,9  | 8,7   | 29,5     | 132                    | 0,06            | 0,06            | 0,22           | 0,2            | 60           | 130         | 188         | 22          | 0,9  |
| 12-18         |                              | 150         | 19,35 | 13,05 | 44,25    | 198                    | 0,09            | 0,09            | 0,33           | 0,3            | 90           | 205         | 282         | 33          | 1,35 |
| 7-11          | батон                        | 40          | 2,39  | 0,3   | 14,9     | 68                     | 0,03            | 0,009           | 0              | 0              | 5,7          | 19,5        | 3,9         | 0,36        | 0,36 |
| 12-18         |                              | 40          | 2,39  | 0,3   | 14,9     | 68                     | 0,03            | 0,009           | 0              | 0              | 5,7          | 19,5        | 3,9         | 0,36        | 0,36 |
| 7-11          | чай                          | 200         | 0,2   | 0     | 0,15     | 58                     | 0               | 0               | 0              | 0              | 12           | 8           | 6           | 8           | 8    |
| 12-18         |                              | 200         | 0,2   | 0     | 0,15     | 58                     | 0               | 0               | 0              | 0              | 12           | 8           | 6           | 8           | 8    |
| 7-11          | биоюгурт                     | 130         | 6,25  | 4     | 10,6     | 138                    | 0,04            | 0,005           | 0,3            | 20             | 30           | 10          | 15          | 0,9         | 0,9  |
| 12-18         |                              | 130         | 6,25  | 4     | 10,6     | 138                    | 0,04            | 0,005           | 0,3            | 20             | 30           | 10          | 15          | 0,9         | 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          | салат из огурцов консервир. | 60          | 0,072 | 7,74   | 1,44     | 62,4           | 0,012           | 0,012           | 3,27           | 0              | 13,87        | 16,4        | 8,06        | 0,36        |
| 12-18         |                             | 100         | 0,12  | 12,925 | 2,4      | 104,2          | 0,02            | 0,019           | 5,23           | 0              | 23,16        | 27,39       | 13,46       | 0,6         |
| 7-11          | суп фасолевый с курами      | 250/10      | 6,2   | 5,6    | 22,3     | 167            | 0,155           | 0,0975          | 1              | 2,5            | 55,88        | 150,3       | 50,5        | 2,425       |
| 12-18         |                             | 250/10      | 6,2   | 5,6    | 22,3     | 167            | 0,155           | 0,0975          | 1              | 2,5            | 55,88        | 150,3       | 50,5        | 2,425       |
| 7-11          | тефтели из говядины         | 60          | 8,85  | 10,8   | 14,58    | 218,4          | 0,04            | 0,06            | 0,9            | 0              | 45           | 107         | 19          | 0,8         |
| 12-18         |                             | 90          | 20,88 | 22,68  | 30,6     | 458,6          | 0,084           | 0,126           | 0,189          | 0              | 46,2         | 200,7       | 39,9        | 1,68        |
| 7-11          | картофельное пюре           | 150         | 3,15  | 8,25   | 21,75    | 189            | 0,1             | 0,07            | 3,7            | 3              | 27           | 56          | 20          | 0,7         |
| 12-18         |                             | 180         | 3,78  | 9,9    | 26,1     | 226,8          | 0,12            | 0,084           | 4,44           | 3,6            | 35,1         | 67,2        | 24          | 0,84        |
| 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          | сок                         | 200         | 1     | 0      | 21,2     | 88             | 0,02            | 0,02            | 4              | 0              | 14           | 14          | 8           | 2,8         |
| 12-18         |                             | 200         | 1     | 0      | 21,2     | 88             | 0,02            | 0,02            | 4              | 0              | 14           | 14          | 8           | 2,8         |

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_