

МЕНЮ

МБОУ  
«СП Вулканного ГП»

МБОУ "СП Вулканного ГП"

" 9 "

20 23

## завтрак

| 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          | омлет натуральный | 145/5       | 14,55 | 28,05 | 2,39     | 224,45         | 0,007           | 0,568           | 0              | 0,32           | 108,7        | 187,9       | 16          | 3,05        |
| 12-18         |                   | 160/5       | 16    | 26,72 | 3,04     | 318,4          | 0,055           | 0,43            | 0              | 231            | 65           | 212         | 12          | 2,3         |
| 7-11          | икра кабачковая   | 30          | 0,42  | 1,62  | 2,7      | 28,8           | 0,01            | 0,025           | 3,5            | 0              | 20,5         | 18,5        | 7,5         | 0,35        |
| 12-18         |                   | 30          | 0,42  | 1,62  | 2,7      | 28,8           | 0,01            | 0,025           | 3,5            | 0              | 20,5         | 18,5        | 7,5         | 0,35        |
| 7-11          | масло сливочное   | 10          | 0,01  | 8,3   | 0,06     | 77             | 0               | 0,01            | 0              | 40             | 2            | 3           | 0           | 0           |
| 12-18         |                   | 10          | 0,01  | 8,3   | 0,06     | 77             | 0               | 0,01            | 0              | 40             | 2            | 3           | 0           | 0           |
| 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          | 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          |                   |             |       |       |          |                |                 |                 |                |                |              |             |             |             |
| 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 из овощей с курами               | 250/10      | 4,6   | 5,35   | 12,5     | 118            | 0,085           | 0,0975          | 16             | 2,5            | 41,45        | 84,63       | 34,5        | 1,425       |
| 12-18         |                                      | 250/10      | 4,6   | 5,35   | 12,5     | 118            | 0,085           | 0,0975          | 16             | 2,5            | 41,45        | 84,63       | 34,5        | 1,425       |
| 7-11          | гуляш из говядины                    | 80          | 10,12 | 5,2    | 3,2      | 105,6          | 0,06            | 0,12            | 0              | 0              | 19           | 141         | 18          | 2,3         |
| 12-18         |                                      | 100         | 13,9  | 6,5    | 8        | 132            | 0,075           | 0,15            | 0              | 0              | 23,75        | 205         | 22,5        | 2,875       |
| 7-11          | гречка                               | 150         | 8,7   | 7,8    | 42,6     | 263,85         | 0,12            | 0,06            | 0              | 0              | 18           | 108         | 73,5        | 2,4         |
| 12-18         |                                      | 180         | 10,44 | 9,36   | 51,12    | 316,62         | 0,144           | 0,072           | 0              | 0              | 21,6         | 129,6       | 88,2        | 2,88        |
| 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          | компот из свежих яблок с витамином 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         |

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

Фельдшер \_\_\_\_\_