

## МЕНЮ

МБОУ "СШ Вулканного ГП"

" 10 "

октября

| 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          | суп молочный макаронный | 250         | 7     | 7,9  | 24,7     | 141            | 0,1125          | 0,3125          | 2,6            | 0,05           | 245,65       | 198,15      | 31,51       | 0,45        |
| 12-18         |                         | 250         | 7     | 7,9  | 24,7     | 141            | 0,1125          | 0,3125          | 2,6            | 0,05           | 245,65       | 198,15      | 31,51       | 0,45        |
| 7-11          | ватрушка с творогом     | 75          | 8,85  | 3,29 | 52,26    | 273,84         | 0,06            | 0,11            | 0              | 0              | 49           | 84          | 12          | 0,6         |
| 12-18         |                         | 75          | 8,85  | 3,29 | 52,26    | 273,84         | 0,06            | 0,11            | 0              | 0              | 49           | 84          | 12          | 0,6         |
| 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          | 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          | яблоко                  | 122         | 0,4   | 0,4  | 9,8      | 45             | 0,03            | 0,02            | 10             | 0              | 16           | 11          | 9           | 2,2         |
| 12-18         |                         | 122         | 0,4   | 0,4  | 9,8      | 45             | 0,03            | 0,02            | 10             | 0              | 16           | 11          | 9           | 2,2         |
| 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          | винегрет                        | 60          | 0,08  | 6,06  | 4,08     | 74,4           | 0,0396          | 0,0468          | 7,51           | 12,48          | 51,24        | 46,08       | 14,76       | 0,6         |
| 12-18         |                                 | 100         | 0,14  | 10,1  | 6,8      | 124            | 0,066           | 0,078           | 12,52          | 20,8           | 85,4         | 76,8        | 24,6        | 1           |
| 7-11          | суп рыбный с пшеном             | 250/10      | 7,05  | 8,85  | 18,3     | 184,5          | 0,01            | 0,035           | 12             | 5              | 63,5         | 100         | 33          | 0,8         |
| 12-18         |                                 | 250/10      | 7,05  | 8,85  | 18,3     | 184,5          | 0,01            | 0,035           | 12             | 5              | 63,5         | 100         | 33          | 0,8         |
| 7-11          | говядина тушеная со св.капустой | 250         | 10,65 | 12,15 | 23,35    | 254            | 0,09            | 0,095           | 17,45          | 0              | 66,5         | 113         | 31          | 98,8        |
| 12-18         |                                 | 300         | 20,3  | 15,1  | 30,3     | 320            | 0,17            | 0,215           | 17,45          | 0              | 88,45        | 202,7       | 56,9        | 100,4       |
| 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          | напиток из шиповника            | 200         | 2,3   | 0,3   | 14,9     | 68             | 0,033           | 0,009           | 0              | 0              | 6            | 19,5        | 4,2         | 0,33        |
| 12-18         |                                 | 200         | 2,3   | 0,3   | 14,9     | 68             | 0,033           | 0,009           | 0              | 0              | 6            | 19,5        | 4,2         | 0,33        |
| 7-11          |                                 |             |       |       |          |                |                 |                 |                |                |              |             |             |             |
| 12-18         |                                 |             |       |       |          |                |                 |                 |                |                |              |             |             |             |

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_