



МЕНЮ

МБОУ "СШ Вулканного ГП"

14

сентября

20 22

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 | бутерброд горячий сыр. колбаса. батон | 40/20/30 | 7,91 | 15,72 | 14,98 | 235 | 0,081 | 0,399 | 0,07 | 28 | 281,35 | 157,65 | 17,7 | 11,8 |
| 12-18 | | 40/30/45 | 10,07 | 13,58 | 25,47 | 206 | 0,1215 | 0,5985 | 0,105 | 42 | 281,35 | 157,65 | 17,7 | 1,2 |
| 7-11 | яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0,18 | 0 | 100 | 22 | 22 | 5 | 1 |
| 12-18 | | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0,18 | 0 | 100 | 22 | 22 | 5 | 1 |
| 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 | какао на молоке | 200 | 4,7 | 5 | 31,8 | 187 | 0,02 | 0,08 | 0,4 | 0 | 60 | 50 | 0 | 0 |
| 12-18 | | 200 | 4,7 | 5 | 31,8 | 187 | 0,02 | 0,08 | 0,4 | 0 | 60 | 50 | 0 | 0 |
| 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 | помидоры в соб. соку | 60 | 0,84 | 3,96 | 0 | 42 | 0,006 | 0,012 | 9 | 0 | 6 | 21 | 9 | 0,48 |
| 12-18 | | 100 | 1,4 | 6,6 | 0 | 70 | 0,01 | 0,02 | 15 | 0 | 10 | 35 | 15 | 0,8 |
| 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 | 0,85 |
| 12-18 | | 250/10 | 2,3 | 6,3 | 10,3 | 109 | 0,05 | 0,06 | 20,55 | 23 | 59,88 | 59,77 | 25,5 | 0,85 |
| 7-11 | куры отварные | 75 | 13,4 | 5,25 | 0,45 | 151 | 0,02 | 0,07 | 0,8 | 23 | 49 | 89 | 11 | 0,9 |
| 12-18 | | 100 | 19,1 | 7,4 | 2,5 | 145 | 0,026 | 0,09 | 1,06 | 30,6 | 25,27 | 118,37 | 14,63 | 1,12 |
| 7-11 | рис отварной | 150 | 3,65 | 13,15 | 35,73 | 244,5 | 0,02 | 0,01 | 0 | 10 | 10 | 51 | 18 | 0,4 |
| 12-18 | | 180 | 4,5 | 13,38 | 46,26 | 273,6 | 0,024 | 0,012 | 0 | 12 | 12 | 61,2 | 21,6 | 0,48 |
| 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 кураги с витамином с | 200 | 1,2 | 0 | 31,6 | 63 | 0,02 | 0,2 | 1,8 | 18 | 18 | 10 | 4 | 0,2 |
| 12-18 | | 200 | 1,2 | 0 | 31,6 | 63 | 0,02 | 0,2 | 1,8 | 18 | 18 | 10 | 4 | 0,2 |

Шеф-повар _____
Фельдшер _____

Калькулятор _____