

Утверждаю
 Директор МБОУ "СШ Вулканного ГП"
 М.И.Каудин



МЕНЮ

МБОУ "СШ Вулканного ГП"

" 11 "

мая

2022

| 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 | каша молочная геркулесовая | 150 | 5,6 | 10,4 | 26,4 | 230 | 0,014 | 0,04 | 0 | 0 | 182,3 | 220,9 | 58 | 1,6 |
| 12-18 | | 200 | 5,6 | 10,4 | 26,4 | 230 | 0,014 | 0,04 | 0 | 0 | 182,3 | 220,9 | 58 | 1,6 |
| 7-11 | сыр | 20 | 5,3 | 5,3 | 5,5 | 72 | 0,008 | 0,06 | 1,14 | 52 | 176 | 100 | 7 | 0,2 |
| 12-18 | | 20 | 5,3 | 5,3 | 5,5 | 72 | 0,008 | 0,06 | 1,14 | 52 | 176 | 100 | 7 | 0,2 |
| 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 | чай с мёдом | 200 | 0,4 | 0 | 24,1 | 95 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 4 | 5 | 5,6 | 0,44 |
| 12-18 | | 200 | 0,4 | 0 | 24,1 | 95 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 4 | 5 | 5,6 | 0,44 |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | рассольник ленинградский | 250/10 | 3,3 | 6,5 | 20,4 | 156 | 0,1 | 0,09 | 11,95 | 23 | 53,5 | 68 | 33,5 | 1,05 |
| 12-18 | | 250/10 | 3,3 | 6,5 | 20,4 | 156 | 0,1 | 0,09 | 11,95 | 23 | 53,5 | 68 | 33,5 | 1,05 |
| 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 | кисель с витамином с | 200 | 0 | 0 | 30,6 | 118 | 0 | 0,02 | 4,4 | 0 | 22 | 18 | 6 | 0,2 |
| 12-18 | | 200 | 0 | 0 | 30,6 | 118 | 0 | 0,02 | 4,4 | 0 | 22 | 18 | 6 | 0,2 |

Шеф-повар _____
 Фельдшер _____

Калькулятор _____