

**МЕНЮ**

МБОУ "СШ Вулканного ГП"

" 16 "

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	каша пшеничная молочная	150	3,3	6,9	19,05	156	0,08	0,33	0,03	0	133,5	160,7	65	2,2
12-18		200	4,4	9,2	25,4	208	0,11	0,34	0	0	86	308	130	2,2
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	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	апельсин	200	0,8	0,2	7,5	129,39	4	1,7	42	1,1	0,1	0,6	2,8	3,8
12-18		200	0,8	0,2	7,5	129,39	4	1,7	42	1,1	0,1	0,6	2,8	3,8

**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	икра морковная	60	0,9	2,4	6,6	51,6	0,05	0,07	3,66	25	46	68	28	0,5
12-18		100	2,19	7,57	11,35	127,58	0,083	0,116	0,66	41,5	76,36	112,88	46,48	0,83
7-11	суп картоф.с макаронами	250/20	2,8	5,8	13,9	120	0,17	0,14	0	62	38	56	18	1,7
12-18		250/20	2,8	5,8	13,9	120	0,17	0,14	0	62	38	56	18	1,7
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	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
7-11														
12-18														

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

Фельдшер \_\_\_\_\_