



### МЕНЮ

МБОУ "СШ Вулканного ГП" " 23 " января 20 23

#### завтрак

возраст (лет)	наименование блюд	выход блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценность	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. ценность	Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мг)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
7-11	салат из квашеной капусты	60	0,78	3	4,8	50,4	0,02	0,03	13,5	0	51	30	16	1,2
12-18		100	1,69	2,99	8,36	66,73	0,0498	0,0498	10,956	0	64,74	97,94	29,88	10,956
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 \_\_\_\_\_