

**МЕНЮ**

МБОУ "СШ Вулканного ГП"

" 5 "

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	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	23	49	84	12	0,6
12-18		75	8,85	3,29	52,26	273,84	0,06	0,11	0	23	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	207	0,8	0,2	7,5	129,39	4	1,7	42	1,1	0,1	0,6	2,8	3,8
12-18		207	0,8	0,2	7,5	129,39	4	1,7	42	1,1	0,1	0,6	2,8	3,8
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	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 \_\_\_\_\_