Управление образования администрации Елизовского муниципального района

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

МЕНЮ

МБОУ "СШ Вулканного ГП" " 18 " февраля 20 22

завтрак

возраст (лет)	наименование блюд	выход блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. цен-сть	Витамин B1 (мг)	Витамин B2 (мг)	Витамин C (мг)	Витамин A (мг)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
7-11	каша пшеничная молочная	150	3,3	6,9	19,05	156	0,25	0,03	0	0	133,5	160,7	65	2,2
12-18		200	4,4	9,2	25,4	208	0,33	0,04	0	0	86	308	130	2,2
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	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	яблоко	127	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2
12-18		127	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2
7-11														
12-18														

обед

возраст (лет)	наименование блюд	выход блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. цен-сть	Витамин B1 (мг)	Витамин B2 (мг)	Витамин C (мг)	Витамин A (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	колбаса жареная	75	9,2	23,18	1,57	252	0,11	0,08	0	5	14	80	11	0,8
12-18		100	12,23	30,83	2,09	335,16	0,146	0,106	0	6,65	20,65	96,4	14,63	1,064
7-11	овощи тушеные	150	2,7	1,85	3,35	225	0,075	0,075	12	0	60	80,5	40,5	1,2
12-18		180	3,23	2,22	34	269,59	1	1	15,96	0	75,81	100,67	53,86	1,596
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 _____ Калькулятор _____
Фельдшер _____