Управление образования администрации Елизовского муниципального района
Утверждаю
Директор МБОУ "СШ Вулканного ГП"
М.Н.Каунин

МЕНЮ

МБОУ "СШ Вулканного ГП" " 19 " декабря 20 22

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	биточки рыбные	75	9,75	10,75	11,43	185,5	0,055	0,067	1,4	25	58,8	92,75	28	0,86
12-18		100	12,97	8,78	15,16	241,15	0,073	0,073	1,86	19,95	71,15	122,36	37,24	1,31
7-11	рис отварной	150	3,65	13,15	35,73	244,5	0,02	0,01	0	10	10	51	18	0,4
12-18		180	4,5	7,38	46,26	273,6	0,024	0,012	0	12	12	61,2	21,6	0,48
7-11	чай	200	0,3	0	15,2	60	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
12-18		200	0,3	0	15,2	60	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
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	108	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2
12-18		108	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 В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мг)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
7-11	икра свекольная	60	3,24	8,52	4,32	106,8	0,03	0,09	6,6	40	39	59	28	1,5
12-18		100	5,39	14,16	7,18	177,55	0,04	0,12	8,78	53,2	41	63	37,24	2
7-11	суп крестьянский с крупой	250/10	5	6,25	14,4	135	0,105	0,0975	8,2	2,5	49,34	98,78	32,5	1,225
12-18		250/10	5	6,25	14,4	135	0,105	0,0975	8,2	2,5	49,34	98,78	32,5	1,225
7-11	говядина духовое с овощами	225	18,92	11,01	22,95	280,8	0,2	0,23	9,88	0	54,6	184,4	62,4	1,5
12-18		280	16,04	13,7	30,56	349,6	0,26	0,29	12,3	0	67,98	200,28	77,68	3,88
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
7-11														
12-18														

Шеф-повар _____ Калькулятор _____