Управление образования администрации Елизовского муниципального района
Утверждаю
Директор МБОУ "СШ Вулканного ГП"
М.И.Каудин

МЕНЮ

МБОУ "СШ Вулканного ГП" " 7 " декабря 2021

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	бутерброд горячий.сыр.колбаса.батон	40/20/30	7,91	15,72	14,98	235	0,081	0,399	0,07	28	187,5	105,1	11,8	0,8
12-18		40/30/45	10,07	13,58	25,47	206	0,1215	0,5985	0,105	42	281,35	157,65	17,7	1,2
7-11	пряник	30	2,6	1,3	19,2	114,5	0,02	0,2	0	3	9	27	6	0,6
12-18		30	2,6	1,3	19,2	114,5	0,02	0,2	0	3	9	27	6	0,6
7-11	какао на молоке	200	4,7	5	31,8	187	0,02	0,08	0,4	0	60	50	0	0
12-18		200	4,7	5	31,8	187	0,02	0,08	0,4	0	60	50	0	0
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														
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	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	суп картоф.с мяными фрикадельками	250/10	7,4	5,5	15,1	142	0,05	0,05	7	0	37,5	90	25	1
12-18		250/10	7,4	5,5	15,1	142	0,05	0,05	7	0	37,5	90	25	1
7-11	жаркое по-домашнему	250	20,6	11,8	53,5	405	0,125	0,11	0,56	0	6	21	9	0,48
12-18		275	29,7	16,2	51,98	481,25	0,138	0,124	0,5	0	40,2	220,83	7,55	3,3
7-11	компот из кураги с витамином с	200	1,2	0	31,6	63	0,02	0,2	1,8	18	18	10	4	0,2
12-18		200	1,2	0	31,6	63	0,02	0,2	1,8	18	18	10	4	0,2
7-11	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	68	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
12-18		40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
7-11	хлеб ржаной	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
12-18		20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78

Шеф-повар _____ Калькулятор _____