

МЕНЮ

МБОУ "СШ Вулканного ГП"



		06 мая 2024					день 17	
№ сборника рецептов	наименование блюда	вес блюда (гр.)	пищевые вещества			энергетическая ценность	цена	
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтраки		от 7 лет до 11 лет						
возрастная категория		от 7 лет до 11 лет						
завтраки								
	вареники с творогом и сладким соусом	230	24,44	11,27	53,06	415,01	105,73р.	
	булочка с кунжутом.масло сливочное	60	4,25	12,15	27,85	237,6	36,40р.	
	чай с молоком	200	1,82	1,42	13,74	75,65	7,72р.	
	груша	211	0,8	0,6	20,6	94	36,77р.	
	итого		31,31	25,44	115,25	822,26	186,62р.	
обед								
	винегрет с кальмаром	60	0,67	4,09	2,28	49,64	16,94р.	
	суп картофель с фасолью консер.и говядиной	250	7,5	8,1	19,21	176,61	23,83р.	
	рагу из овощей с курицей	240	22,18	19,4	20,53	347,62	67,42р.	
	напиток витаминный	200	0,49	0,16	21,67	93,99	4,68р.	
	хлеб белый	20	1,58	0,2	9,66	47	2,86р.	
	хлеб серый	50	3,3	0,6	19,82	99	7,40р.	
	итого		35,72	32,55	93,17	813,86	123,13р.	
полдник								
	блинчики с джемом	100	6,61	7,17	44,16	267,92	16,70р.	
685	ацедофелин	200	6,4	5	8	102	52,00р.	
	виноград	113	0,9	0,67	23,17	105,75	54,24р.	
	итого		13,91	12,84	75,33	475,67	122,94р.	
возрастная категория		от 12 лет до 18 лет						
завтрак								
	вареники с творогом и сладким соусом	230	24,44	11,27	53,06	415,01	105,73р.	
	булочка с кунжутом.масло сливочное	60	4,25	12,15	27,85	237,6	36,40р.	
	чай с молоком	200	1,82	1,42	13,74	75,65	7,72р.	
	груша	211	0,8	0,6	20,6	94	36,77р.	
	0							
	0 итого		31,31	25,44	115,25	822,26	186,62р.	
обед								
	винегрет с кальмаром	100	1,12	6,82	3,8	82,73	26,23р.	
	суп картофель с фасолью консер.и говядиной	250	7,5	8,1	19,21	176,61	23,83р.	
	рагу из овощей с курицей	280	25,88	22,63	23,95	405,56	75,82р.	
	напиток витаминный	200	0,49	0,16	21,67	93,99	4,68р.	
	хлеб белый	30	2,37	0,3	14,49	70,5	3,86р.	
	хлеб серый	40	3,3	0,6	19,82	99	7,40р.	
	итого		40,66	38,61	102,94	928,39	141,82р.	