

МЕНЮ

МБОУ "СШ Вулканного ГП"



		15 мая 2024				день 3	
№ сборника рецептур	наименование блюда	вес блюда (гр.)	пищевые вещества			энергетическая ценность	цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
	завтраки						
	возрастная категория		от 7 лет до 11 лет				
завтраки							
	котлета Морячок с соусом сметанным	90/30	13	8,7	13,48	186,57	42,88р.
	картофель отварной	150	3,14	6,05	25,2	168,16	19,05р.
	чай с шиповником	200	0,3	0,06	12,5	53,93	2,57р.
	хлеб белый.масло сл	50	3,24	7,65	19,45	160,1	14,62р.
	яблоко	140	0,91	0,68	23,48	107,16	30,49р.
		итого	20,59	23,14	94,11	675,92	109,61р.
обед							
	салат из овощей с кукурузой	60	0,82	5,18	2,71	60,91	15,65р.
	борщ с кур.и сметаной	250	4	11,6	12,89	172,81	22,76р.
	пельмени мясные с маслом	200	21,36	16,77	41,75	403,19	90,20р.
	компот из св ягод	200	0,2	0,08	12,44	52,69	10,19р.
	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	31,26	34,43	99,27	835,6	149,06р.
полдник							
	пудинг творожный	75	12,89	9,43	12,3	188,27	32,26р.
685	йогурт	250	8,2	3	11,8	114	66,86р.
	виноград	143	0,6	0,6	15,4	72	68,64р.
		итого	21,69	13,03	39,5	374,27	167,76р.
	возрастная категория		от 12 лет до 18 лет				
завтрак							
	котлета Морячок с соусом сметанным	100/30	14,99	10	15,2	211,4	46,30р.
	картофель отварной	180	3,72	0,74	30,32	143,22	21,56р.
	чай с шиповником	200	0,3	0,06	12,5	53,93	2,57р.
	хлеб белый.масло сл	50	3,24	7,65	19,45	160,1	14,62р.
	яблоко	140	0,91	0,68	23,48	107,16	30,49р.
		0					
		итого	23,16	19,13	100,95	675,81	115,54р.
обед							
	салат из овощей с кукурузой	100	1,37	8,63	4,52	101,52	26,46р.
	борщ с кур.и сметаной	250	4	11,6	12,89	172,81	22,76р.
	пельмени мясные с маслом	240	25,65	19,62	50,14	470,5	105,04р.
	компот из св ягод	200	0,2	0,08	12,44	52,69	10,19р.
	хлеб белый	30	1,58	0,2	9,66	47	3,86р.
	хлеб серый	50	3,3	0,6	19,82	99	7,40р.
		0					
		итого	36,1	40,73	109,47	943,52	175,71р.