

МЕНЮ

МБОУ "СШ Вулканного ГП"



		8 мая 2024				день 18	
№ сборника рецептур	наименование блюда	вес блюда (гр.)	пищевые вещества			энергетическая ценность	цена
			Белки	Жиры	Углево ды		
	завтраки						
	возрастная категория		от 7 лет до 11 лет				
	завтраки						
	плов с отварной птицы	240	26,68	17,56	40,69	423,06	53,20р.
	сыр	15	3,48	4,43		54,6	10,30р.
	чай с медом	200	0,3	0,06	12,5	53,93	8,48р.
	хлеб белый	40	3,16	0,4	19,32	94	5,72р.
	груша	231	0,92	0,69	25,15	108,57	40,26 Р
		итого	34,54	23,14	97,66	734,16	117,96р.
	обед						
	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,76	3,1	2,73	42,7	21,42 Р
	суп картофельный с мясными фрикадельками	250	3,05	7,49	17,44	149,67	20,70 Р
	котлета рыбная с маслом	95	15,19	16,84	18,6	286,96	45,58 Р
	картофельное пюре	150	2,99	5,27	16,39	129,8	17,30 Р
	хлеб белый	20	1,58	0,2	9,66	47	2,86 Р
	хлеб серый	50	3,3	0,6	19,82	99	7,40 Р
	компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	21,01	86,9	4,47 Р
		итого	27,24	33,52	105,65	842,03	119,73 Р
	полдник						
	пирожок с капустой	75	9,78	7,63	25,18	208,34	55,92 Р
685	сок	200	1	0,2	20,2	92	24,00 Р
	апельсин	226	1,35	0,3	12,15	64,5	37,96 Р
		итого	12,13	8,13	57,53	364,84	117,88 Р
	возрастная категория		от 12 лет до 18 лет				
	завтрак						
	плов с отварной птицы	280	31,13	20,49	47,47	493,57	57,80р.
	сыр	15	3,48	4,43		54,6	10,30р.
	чай с медом	200	0,3	0,06	12,5	53,93	8,48р.
	хлеб белый	40	3,16	0,4	19,32	94	5,72р.
	груша	231	0,92	0,69	25,15	108,57	40,26 Р
		итого	38,99	26,07	104,44	804,67	122,56 Р
	обед						
	салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,27	3,19	4,52	53,07	34,65 Р
	суп картофельный с мясными фрикадельками	250	3,05	7,49	17,44	149,67	20,70 Р
	котлета рыбная с маслом	105	16,87	18,31	20,66	315,17	60,10 Р
	картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	18,44 Р
	хлеб белый	30	1,58	0,2	9,66	47	3,86 Р
	хлеб серый	50	3,3	0,6	19,82	99	7,40 Р
	компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	21,01	86,9	4,47 Р
		0					
		итого	30,38	35,48	119,63	924,17	149,62 Р