

Утверждаю

Директор МБОУ "СШ Вулканного ГП"
М.И.Каулин**МЕНЮ**

МБОУ "СШ Вулканного ГП"



		20 марта 2024				день 11	
сборники рецепту	наименование блюда	вес блюда (гр.)	пищевые вещества			энергетическая ценность	цена
	завтраки		Белки	Жиры	Углеводы		
	возрастная категория		от 7 лет до 11 лет				
завтраки							
	каша пшеничная молочная с ягодами	220	5,9	4,53	46,59	251,44	24,41р.
	сыр.яйцо.масло сл	65	8,64	16,28	0,41	183,5	28,20р.
	чай слимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	3,80р.
	хлеб белый	40	3,16	0,4	19,32	94	5,72р.
	яблоко	124	0,45	0,45	11,17	53,58	27,00 Р
		итого	18,41	21,69	88,75	630,31	89,13р.
обед							
	сельдь с картофелем	60	3,45	6,73	6,85	101,9	11,56 Р
	борщ с капустой св.куры	250/20	3,57	10,19	10,31	147,93	22,81 Р
	гуляш из говядины	90	13,39	11,32	3,41	169,24	52,80 Р
	каша гречневая рассыпчатая	150	6,96	4,72	31,46	195,84	7,79 Р
	компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	21,01	86,9	4,47 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
		итого	32,62	33,78	102,52	847,81	109,69 Р
полдник							
	блинчики с молоком сгущ	100	8,41	9,29	41,03	281,94	18,45 Р
685	снежок	200	6	5	8,4	102	49,50 Р
	апельсин	165	1,35	0,3	12,15	64,5	41,98 Р
		итого	15,76	14,59	61,58	448,44	109,93 Р
	возрастная категория		от 12 лет до 18 лет				
завтрак							
	каша пшеничная молочная с ягодами	220	5,9	4,53	46,59	251,44	24,41р.
	сыр.яйцо.масло сл	65	8,64	16,28	0,41	183,5	28,20р.
	чай слимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	3,80р.
	хлеб белый	40	3,16	0,4	19,32	94	5,72р.
	яблоко	124	0,45	0,45	11,17	53,58	27,00 Р
	0						
		итого	18,41	21,69	88,75	630,31	89,13 Р
обед							
	сельдь с картофелем	100	5,75	11,22	11,42	169,83	18,41 Р
	борщ с капустой св.куры	250/20	4	11,6	12,89	172,81	22,81 Р
	гуляш из говядины	100	16,08	13,76	1,39	193,82	63,48 Р
	каша гречневая рассыпчатая	180	8,1	5,74	36,61	230,17	8,73 Р
	компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	21,01	86,9	4,47 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
	0						
		итого	39,18	43,14	112,8	999,53	128,16 Р

шеф-повар Тен Е А

кладовщик Романенко Л В